

MARLEY SPOON



Wraps mit glasiertem Huhn und Rotkohl

dazu gebackene Pastinake mit Sesam



ca. 30min



2 Personen

In unserer köstlichen Wundertüte entdecken wir heute zartes Hähnchen, das in einer süßlich-knofigen Sojasauce lecker-klebrig gebraten wird. Zum Glück finden knackiger Rotkohl im limettigen Dressing und ein pikant-cremig Sriracha-Dip gerade noch genug Platz im Tortillamantel. Feine Pastinakenpommes kommen zwar nicht mit in die Tüte, dafür aber umso schneller in unseren Bauch!

Was du von uns bekommst

- 1 Pastinake
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 3 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Karotte
- 1 Rotkohl
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Ketjap Manis ⁶
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Speisestärke
- 2EL Mayonnaise ³
- 3TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1120kcal, Fett 60.1g, Kohlenhydrate 96.8g, Eiweiß 44.1g



1. Pastinaken backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Pastinake** ggf. schälen und in etwa fingerdicke Stifte schneiden, dann mit 2TL Speisestärke, 2TL Honig, 1EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und dem **Sesam** vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die **Pastinaken** 20-25Min. im Ofen backen und anschließend bei geöffneter Ofentür noch ca. 5Min. ruhen lassen.



4. Fleisch glasieren

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben, dann mit den **weißen Lauchzwiebelringen**, der **Limettenschale**, dem **Ketjap Manis**, 2EL Essig, 2EL Wasser und 1TL Zucker verrühren, bis sich der Zucker auflöst. Die **Würzsauce** über das Fleisch gießen und aufkochen, dann bei mittlerer Hitze 4-5Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist, dabei das **Fleisch** gelegentlich wenden.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 6-7Min. auf einer Seite goldbraun braten, dann wenden und weitere ca. 3Min. auf der anderen Seite braten.



5. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. **Tipp:** Wenn der Ofen noch warm genug ist, können die **Tortillas** alternativ einige Minuten im Ofen erwärmt werden.



3. Salat vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und mit der **½ des Rotkohls** grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, den **weißen Teil** beiseitelegen. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** auspressen. Die **Karotten**, den **Rotkohl**, die **grünen Lauchzwiebeln**, **1TL Limettensaft**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig und 1 Prise Salz vermengen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Dip anrühren

Die **Sriracha-Sauce** mit **1TL Limettensaft**, 2EL Mayonnaise und 1TL Honig verrühren. Das **Fleisch** in ca. 1cm dicke Streifen schneiden. Die **Tortillas** mit dem **Dip** bestreichen, nach Belieben mit dem **Rotkohlsalat** und dem **Fleisch** belegen. Mit den **Pastinaken** und dem **restlichen Dip** servieren.