



V2: Mexikanische Bio-Hähnchenwraps

mit Rotkohlsalat und Limetten-Chili-Dip



30-40min



2 Personen

Sonnige Stimmung herrscht heute in deiner Küche, denn schon die Zubereitung der im pikanten Teig frittierten Bio-Hähnchenstreifen macht Spaß, vor allem wenn du mit jemandem kochst, der die mexikanische Küche genauso feiert wie du! Der Karotten-Rotkohl-Salat wird fix süßsauer eingelegt, dazu darf noch ein erfrischend pikanter Limetten-Chili-Joghurt mit in die warme Tortilla. Alle bereit? Dann: Vamos a la fiesta!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 200g geschnittener Rotkohl
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Tortillas¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise³
- 200g Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenwaage
- Messbecher
- Schneebesen
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1224kcal, Fett 61.5g, Kohlenhydrate 100.0g, Eiweiß 16.9g



1. Rotkohl einlegen

Die **Karotte** ggf. schälen, grob raspeln und mit dem **Rotkohl** vermengen. 3EL hellen Essig, 1TL Zucker sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer einmassieren, bis der **Kohl** weich wird. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken.



2. Sauce zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Chilischote** in feine Würfel schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **½ des Joghurts** mit **1TL Limettenschale**, der **Chilischote nach Geschmack**, **1-2TL Limettensaft** und 2EL Mayonnaise verrühren, mit Salz abschmecken.



3. Teig verrühren

Die **Gewürzmischung**, **2TL Backpulver**, 200g Mehl und 300ml lauwarmes Wasser mit einem Schneebesen zu einem zähflüssigen **Teig** verrühren und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in fingerlange Streifen schneiden.



4. Fleisch vorbereiten

Eine große Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und dieses bei mittlerer Hitze erwärmen. **Tipp:** Um zu testen, ob das Öl heiß genug ist, einen Tropfen **Teig** hineingeben. Ist das Öl heiß genug, wird es sofort sprudeln. Das **Fleisch** durch den **Teig** ziehen, bis es gleichmäßig bedeckt ist.



5. Fleisch frittieren

Das **Fleisch** portionsweise im heißen Öl 5-6Min. von allen Seiten knusprig und goldbraun braten. Anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Vorgang wiederholen, bis das gesamte **Fleisch** frittiert ist.



6. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Das **Fleisch** und den **Rotkohlsalat** auf den **Tortillas** verteilen und mit der **Sauce** beträufeln. Die **Tortillas** einrollen, mit der **Petersilie** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.