



Superfix V2: Asia-Wraps mit Bio-Hähnchen

und pikantem Birnen-Kimchi



ca. 25min



3-4 Personen

Richtig schnell zubereitet und trotzdem raffiniert sind diese asiatischen Wraps. Unser Bio-Hähnchenbrustfilet schmeckt heute dank Teriyakisauce, Knoblauch und Ingwer besonders aromatisch. Das leicht pikante Kimchi darf sich mit der Birne anfreunden und bekommt dadurch eine wunderbar süßliche Note. Dazu knackig-frische Gurke und ein cremiger Ingwer-Dip - mehr braucht es nicht zum Feierabend-Dinner-Glück!

Was du von uns bekommst

- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Bio-Hähnchenbrustfilet
- 100ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 2 Birnen
- 2 Packungen Kimchi
- 1 große Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe

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

Kochtipps

Wer eine Mikrowelle hat, kann jeweils 4 Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W in 25-30Sek. erwärmen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 740kcal, Fett 24.9g, Kohlenhydrate 69.8g, Eiweiß 9.7g



1. Fleisch würzen

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und getrennt voneinander fein reiben oder sehr fein würfeln. Das **Fleisch** trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden, dann mit der **Teriyakisauce**, dem **Knoblauch** und ca. $\frac{3}{4}$ des **Ingwers** vermengen. Den **restlichen Ingwer** beiseitestellen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch samt Würzsauce** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. braten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Kimchi verfeinern

Die **Birnen** vierteln, entkernen, der Länge nach in nicht zu dünne Spalten schneiden und vorsichtig mit dem **Kimchi** vermengen. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne, lange Stifte schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



5. Tortillas erwärmen

Inzwischen die **Tortillas** nacheinander in der ausgewischten Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. 4EL Mayonnaise mit dem **restlichen Ingwer**, 1TL Wasser und 1 Prise Salz verrühren.



3. Kimchi braten

Das **Kimchi** und die **Birnen** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 5-8Min. garen, dabei darauf achten, dass die **Birnen** nicht zu weich werden. Das **Kimchi** und die **Birnen** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten, die Pfanne auswischen.



6. Tortillas belegen

Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Teriyaki-Hähnchen**, dem **Birnen-Kimchi** und den **Gurken** belegen und mit dem **Dip** beträufeln. Mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und offen oder zusammengefoldet servieren.