



## V4: Teriyaki-Garnelen-Wraps

mit Karottensalat und Erdnüssen



20-30min



2 Personen

Heute gibt es Wraps mit asiatischem Touch: Die warmen Tortillas füllst du mit einem knackig-cremigen Karottensalat und frischen Gurkenscheiben. Der Hauptakteur sind aber saftige Garnelen, die in würziger Teriyakisauce und Currysauce mariniert werden, bevor sie sich unter das bunte Gemüse mischen. Als i-Tüpfelchen sorgen geröstete Erdnüsse für extra Knabberspaß. Wohl bekomm's!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Garnelen, aufgetaut  
2
- 50ml Teriyakisauce 1,6
- 1 Päckchen Madras-Currypulver  
10
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Gurke
- 1 Packung Tortillas 1
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen 5

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise 3
- Salz und Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb
- Alufolie

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

### Kochtipp

Wer mag, kann die Wraps für einen besseren Halt mit einem Zahnstocher fixieren oder in etwas Alufolie einschlagen.

### Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Eier (3), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 600kcal, Fett 22.5g, Kohlenhydrate 69.8g, Eiweiß 26.3g



### 1. Garnelen vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen und mit der **Teriyakisauce** und dem **Currypulver** vermengen und beiseitestellen.



### 4. Salat mischen

Die **Karotten** mit der **½ der Lauchzwiebeln** und 2EL Mayonnaise vermengen und den **Salat** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



### 2. Karotten reiben

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.



### 3. Gemüse schneiden

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und ggf. mit einem Löffel das Kerngehäuse auskratzen. Die **Gurkenhälften** in dünne Scheiben schneiden.



### 5. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** in Alufolie einwickeln und im Ofen 3-4Min. erwärmen.



### 6. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. braten, bis sie gerade gar sind. Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Karottensalat**, den **Gurken** und den **Garnelen** belegen, mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und den **Erdnüssen** garnieren, einrollen und servieren.