



<650kcal 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 Currypulver 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, aufgetaut²
- 50ml Teriyakisauce^{1,6}
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Gurke
- 1 Packung Tortillas¹
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise³
- 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 615kcal, Fett 23.6g, Kohlenhydrate 69.2g, Eiweiß 27.8g



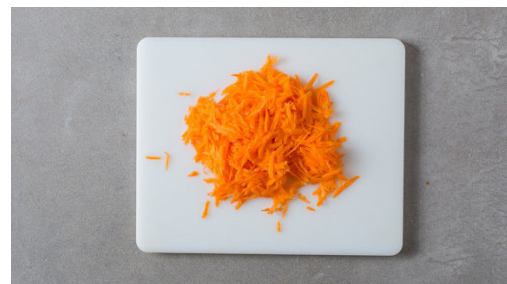
1. Garnelen vorbereiten

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.



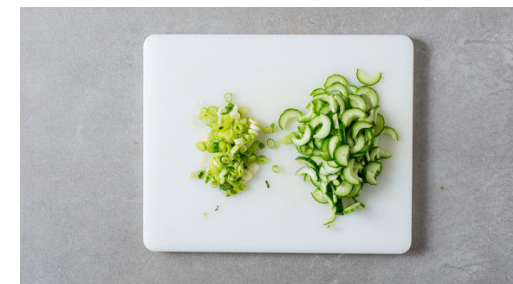
2. Karotten reiben

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



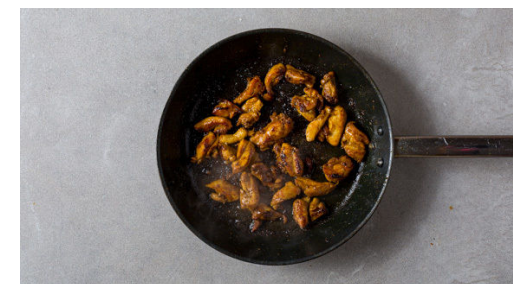
5. Tortillas erwärmen

4 Tortillas in Alufolie einwickeln und im Ofen 3-4Min. erwärmen. **Tipp:** Die **übrigen Tortillas** können eingefroren werden.



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.



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.