



V2: Mexikanische Bio-Hähnchenwraps

mit Rotkohlsalat und Limetten-Chili-Dip



30-40min



3-4 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-Dip mit in die warme Tortilla. Alle bereit? Dann: Vamos a la fiesta!

- 2 Karotten
- 400g geschnittener Rotkohl
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Thai-Chilischote
- 1 Becher saure Sahne ⁷
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Backpulver
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Packungen Tortillas ¹

- 4EL Mayonnaise ³
- 400g Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Energie 1279kcal, Fett 60.3g,
Kohlenhydrate 113.2g, Eiweiß 66.6g



Die **Karotten** ggf. schälen, grob raspeln und mit dem **Rotkohl** vermengen. 6EL hellen Essig, 2TL Zucker sowie je ½TL Salz und Pfeffer einmassieren, bis der **Kohl** weich wird. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken.



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.



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 **saure Sahne** mit **1-2TL Limettenschale**, der **Chilischote nach Geschmack**, **1EL Limettensaft** und 4EL Mayonnaise verrühren, mit Salz abschmecken.



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.



Die **Gewürzmischung**, das **Backpulver**, 400g Mehl und 600ml lauwarmes Wasser mit einem Schneebesen zu einem zähflüssigen **Teig** verrühren und mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in fingerlange Streifen schneiden.



8 Tortillas nacheinander in einer zweiten 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.