



V: 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Stücke Rotkohl
- 2 Karotten
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Thai-Chilischote
- 1 Becher saure Sahne³
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Backpulver
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. Tortillas²

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise¹
- 400g Weizenmehl²
- 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.

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Rotkohl einlegen

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden. 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.



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.



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



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.



3. Teig verrühren

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.



6. Tortillas erwärmen

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.