



## V1: Teriyaki-Hähnchen-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 ist aber saftiges Hühnerschenkelfleisch, das in würziger Teriyakisauce und Currypulver mariniert wird, bevor es sich unter das bunte Gemüse mischt. Als i-Tüpfelchen sorgen geröstete Erdnüsse für extra Knabberspaß. Wohl bekomm's!

- 3 Hähnchenschenkelfilets
- 50ml Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Madras-Currypulver <sup>10</sup>
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Gurke
- 1 Packung Tortillas <sup>1</sup>
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>

- 2EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer

- Backofen
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Alufolie

### Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

## Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 862kcal, Fett 45.6g,  
Kohlenhydrate 69.6g, Eiweiß 42.3g



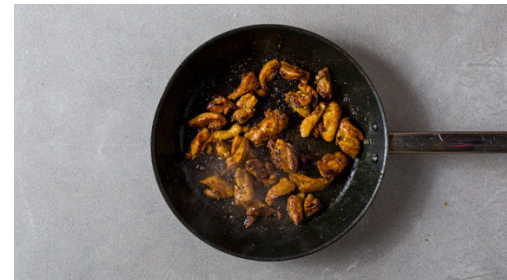
Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit der **Teriyakisauce** und der **½ des Currypulvers** vermengen und beiseitestellen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Currypulver** verwenden.



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



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



Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis es goldbraun und gar ist.



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



**4 Tortillas** in Alufolie einwickeln und im Ofen 3–4 Min. erwärmen. Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Karottensalat**, den **Gurken** und dem **Fleisch** belegen, mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und den **Erdnüssen** garnieren, einrollen und servieren. **Tipp:** Wer mag, kann die **Wraps** für einen besseren Halt mit einem Zahnstocher fixieren oder in etwas Alufolie einschlagen.