



## Teriyaki-Hähnchen-Wrap

mit Karottensalat und Erdnüssen



20-30min



2 Personen

Heute gibt es Wraps mit einem asiatischen Touch! Das saftige Hähnchenfilet wird mit würziger Teriyakisauce und Currypulver mariniert. Die Wraps werden anschließend mit einem knackig-cremigen Karottensalat mit Mayonnaise und frischen Gurkenscheiben gefüllt. Geröstete Erdnüsse runden dein Fingerfood der Extraklasse ab!



### Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Teriyakisaucе 1,6
- 1 Päckchen Madras-Currypulver 10
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Gurke
- 1 Päckchen Mayonnaise 3,10
- 1 Packung Tortillas 1
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen 5

### Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer

### Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Alufolie

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

### Kochtipp

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

### Allergene

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

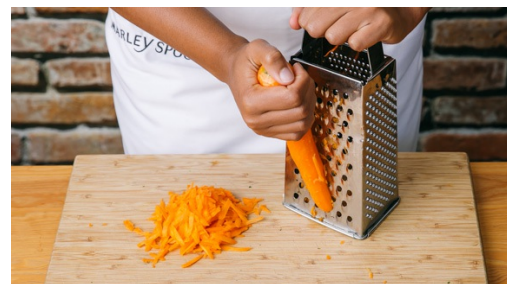
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 724kcal, Fett 28.2g, Kohlenhydrate 58.9g, Eiweiß 53.6g



#### 1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Mit der **Teriyakisaucе** und dem **Currypulver** vermengen und beiseitestellen.



#### 2. Karotte reiben

Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.



#### 3. Gemüse schneiden

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Gurke** längs vierteln und schräg in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



#### 4. Salat mischen

Die **Karotten** mit der **1/2 der Lauchzwiebeln** und der **Mayonnaise** vermengen und den **Salat** mit Salz und Pfeffer würzen.



#### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. scharf anbraten, bis es auch in der Mitte durch ist.



#### 6. Tortillas erwärmen

**4 Tortillas** in Alufolie einwickeln und im Ofen 2-3Min. aufwärmen. Anschließend nach Wunsch mit dem **Karottensalat**, den **Gurkenstreifen** und dem **Hähnchen** belegen, mit den **restlichen Lauchzwiebeln** sowie den **Erdnüssen** garnieren und einrollen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Wraps** für einen besseren Halt mit einem Zahnstocher fixieren oder in etwas Alufolie einrollen.