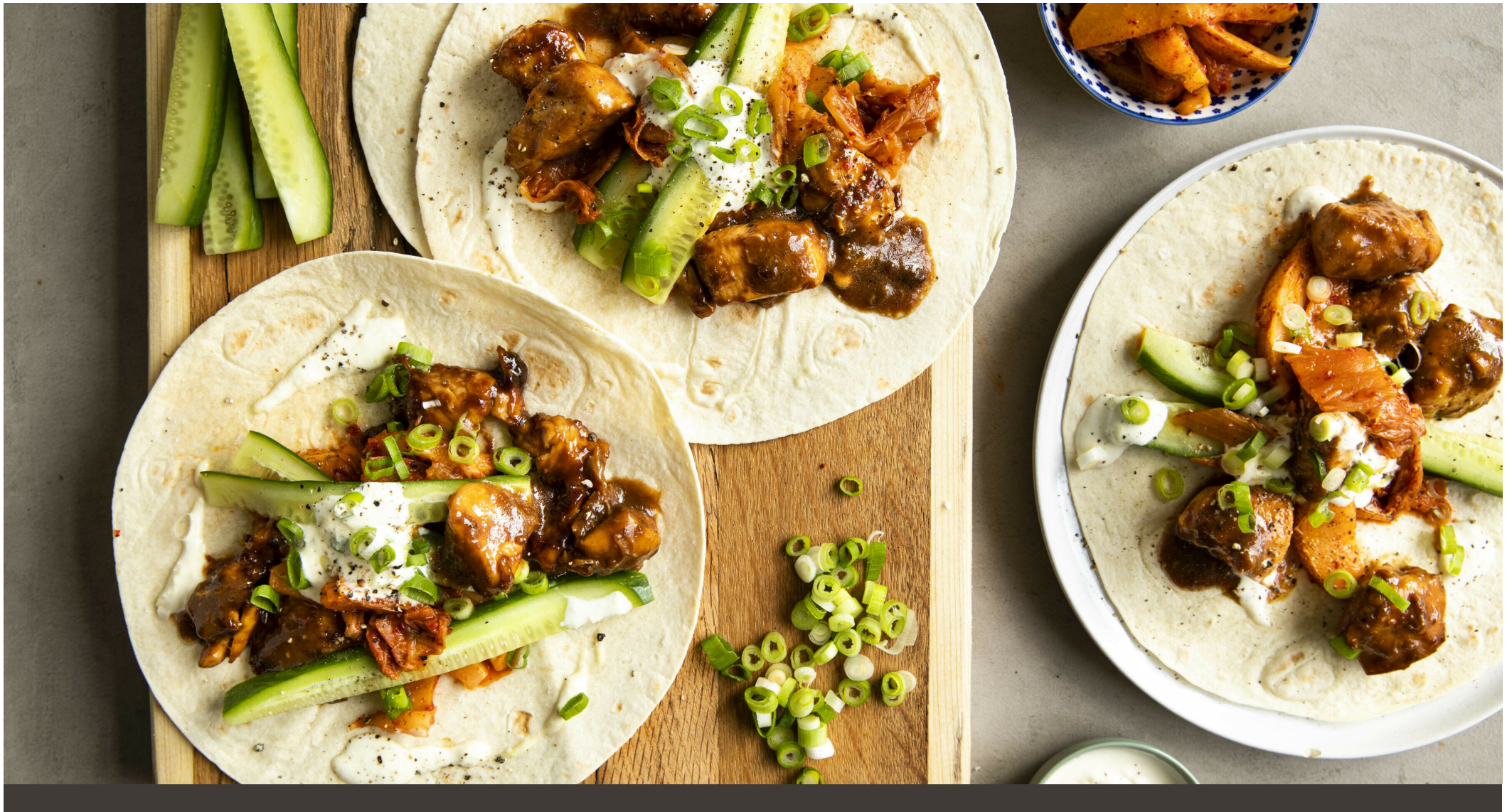




Asia-Wraps mit Bio-Hähnchen

und pikantem Birnen-Kimchi



ca. 20min



3-4 Personen

Richtig schnell zubereitet und trotzdem raffiniert sind diese asiatischen Wraps. Unser Bio-Hähnchenbrustfilet schmeckt heute dank Teriyakisauce, Knoblauch und Ingwer besonders aromatisch. Das leicht pikante Kimchi darf sich mit der Birne anfreunden und bekommt dadurch eine wunderbar süßliche Note. Dazu knackig-frische Gurke und ein cremiger Ingwer-Dip – mehr braucht es nicht zum Feierabend-Dinner-Glück!

- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 50ml Teriyakisauce ^{2,3}
- 2 Birnen
- 2 Pck. Kimchi
- 1 große Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Tortillas ²

- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 653kcal, Fett 25.1g,
Kohlenhydrate 64.7g, Eiweiß 40.3g



1. Fleisch würzen

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und getrennt voneinander fein reiben oder sehr fein würfeln. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Teriyakisauce**, dem **Knoblauch** und ca. **¾ des Ingwers** vermengen. Den **restlichen Ingwer** beiseitestellen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch samt Würzsauc**e in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. braten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Kimchi verfeinern

Die **Birnen** vierteln, entkernen, der Länge nach in nicht zu dünne Spalten schneiden und vorsichtig mit dem **Kimchi** vermengen. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne, lange Stifte schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



5. Tortillas erwärmen

Inzwischen **8 Tortillas** nacheinander in der ausgewischten Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. 4EL Mayonnaise mit dem **restlichen Ingwer**, 1TL Wasser und 1 Prise Salz verrühren.



3. Kimchi braten

Das **Kimchi** und die **Birnen** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 5-8Min. garen, dabei darauf achten, dass die **Birnen** nicht zu weich werden. Das **Kimchi** und die **Birnen** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten, die Pfanne auswischen.



6. Tortillas belegen

Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Teriyaki-Hähnchen**, dem **Birnen-Kimchi** und den **Gurken** belegen und mit dem **Dip** beträufeln. Mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und offen oder zusammengefoldet servieren.