



Schnelle Hoisin-Hähnchenwraps

mit Birne, Salat und Gurke



ca. 25min



3 Portionen

Du hast nach einem langen Tag keine Lust, zu viel Zeit in der Küche zu verbringen, es soll aber trotzdem etwas Feines sein? In die weichen Weizentortillas wickelst du saftige Hähnchenbrust, frischen Salat, fruchtige Birne und knackige Gurke. Ein cremiger Hoisindip rundet alles perfekt ab. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 50ml Hoisinsauce ^{2,3,4}
- 2 Birnen
- 1 große Gurke
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Tortillas ²

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ¹
- ½EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen

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

Kochtipps

Das Rezept ergibt 3 Portionen.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 632kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 52.1g, Eiweiß 33.4g



1. Fleisch vorbereiten

375g Fleisch trocken tupfen und mit ½EL Mehl, der **Sojasauce** und der ½ der **Hoisinsauce** vermengen.



2. Zutaten schneiden

Die **Birnen** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in längliche Scheiben schneiden. Die **Gurke** und den **Salat** ebenfalls in längliche Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5-8Min. gar braten.



4. Tortillas erwärmen

Inzwischen **die Tortillas** nacheinander in einer zweiten mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-30Sek. erwärmen.



5. Dip zubereiten

3EL Mayonnaise mit der **restlichen Hoisinsauce** und ½EL Essig zu einem **Dip** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Tortillas belegen

Die **Tortillas** mit dem **Dip** bestreichen und mit dem **Fleisch**, dem **Salat**, den **Gurken** und den **Birnen** belegen. Die **Wraps** mit den **Lauchzwiebeln** garnieren, einschlagen und servieren.