



Asia-Wraps mit Teriyaki-Hähnchen

und pikantem Birnen-Kimchi



ca. 20min



2 Portionen

Richtig schnell zubereitet und trotzdem raffiniert sind diese asiatischen Wraps. Unser 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
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 50ml Teriyakisauce ^{2,3}
- 1 Birne
- 1 Pck. Kimchi
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Tortillas ²

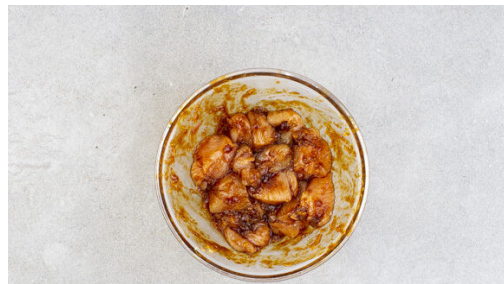
- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

Wer eine Mikrowelle hat, kann die Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W in 25-30Sek. erwärmen. // Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

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

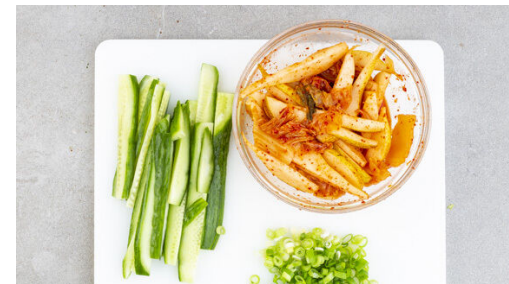
Energie 711kcal, Fett 32.6g,
Kohlenhydrate 67.8g, Eiweiß 35.3g



Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und getrennt voneinander fein reiben oder sehr fein würfeln. Das **Fleisch** trocken tupfen, dann mit der **½ der Teriyakisauce**, dem **Knoblauch** und ca. **¾ des Ingwers** vermengen. Den **restlichen Ingwer** beiseitestellen.



Das **Fleisch samt Würzsauc**e in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. braten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Birne** 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 **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



Inzwischen **4 Tortillas** nacheinander in der großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. 2EL Mayonnaise mit dem **restlichen Ingwer**, 1TL Wasser und 1 Prise Salz verrühren.



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.



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.