



Wraps mit glasiertem Huhn und Rotkohl

dazu gebackene Pastinake mit Sesam



ca. 30min



2 Personen

In unserer köstlichen Wundertüte entdecken wir heute zartes Hähnchen, das in einer süßlich-knofigen Sojasauce lecker-klebrig gebraten wird. Zum Glück finden knackiger und - hurra! - bereits vorgeschnittener Rotkohl im limettigen Dressing und ein pikant-cremiger Sriracha-Dip gerade noch genug Platz im Tortillamantel. Feine Pastinakenpommes kommen zwar nicht mit in die Tüte, dafür aber umso schneller in unseren Bauch!

- 1 große Pastinake
- 1 Pck. Sesam ³
- 3 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Ketjap Manis ⁴
- 1 Pck. Tortillas ²
- 1 Pck. Sriracha-Sauce

- 2TL Speisestärke
- 2EL Mayonnaise ¹
- 3TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 1133kcal, Fett 64.0g,
Kohlenhydrate 93.3g, Eiweiß 43.1g



1. Pastinaken backen

A top-down view of a black cast-iron skillet containing several pieces of dark, glazed chicken thighs in a thick, dark sauce. The skillet has a long handle on the right and a smaller loop handle on the left. The background is a light-colored, textured surface.

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben, dann mit den **weißen Lauchzwiebelringen**, der **Limettenschale**, dem **Ketjap Manis**, 2EL Essig, 2EL Wasser und 1TL Zucker verrühren, bis sich der Zucker auflöst. Die **Würzsauce** über das Fleisch gießen und aufkochen, dann bei mittlerer Hitze 4-5Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist, dabei das **Fleisch** gelegentlich wenden.



2. Fleisch braten

4 Tortillas nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. **Tipp:** Wenn der Ofen noch warm genug ist, können die **Tortillas** alternativ einige Minuten im Ofen erwärmt werden.



3. Salat vorbereiten

A top-down view of a white cutting board with cooked, sliced chicken pieces and a glass bowl containing a yellow-orange sauce with a spoon.

Die **Sriracha-Sauce** mit **1TL Limettensaft**, **2EL Mayonnaise** und **1TL Honig** verrühren. Das **Fleisch** in ca. 1cm dicke Streifen schneiden. Die **Tortillas** mit dem **Dip** bestreichen, nach Belieben mit dem **Rotkohlsalat** und dem **Fleisch** belegen. Mit den **Pastinaken** und dem **restlichen Dip** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**