



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



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Pastinake** ggf. schälen und in etwa fingerdicke Stifte schneiden, dann mit 2TL Speisestärke, 2TL Honig, 1EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und dem **Sesam** vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die **Pastinaken** 20-25Min. im Ofen backen und anschließend bei geöffneter Ofentür noch ca. 5Min. ruhen lassen.



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.



Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 6-7Min. auf einer Seite goldbraun braten, dann wenden und weitere ca. 3Min. auf der anderen Seite braten. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden.



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.



Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln.
Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden,
den **weißen Teil** beiseitelegen. Die
Limettenschale abreiben, die **Limette**
halbieren und auspressen. Die **Karotten** mit
den **grünen Lauchzwiebeln**, dem **Rotkohl**,
1TL Limettensaft, 1EL Olivenöl, 1EL Essig
und 1 Prise Salz vermengen, dann ggf.
erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**