



Wraps mit glasiertem Huhn und Rotkohl

dazu gebackene Pastinake mit Sesam



ca. 30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 große Pastinaken
- 1 Pck. Sesam ³
- 6 Hähnchenschenkel filets
- 2 Stücke Rotkohl
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Knoblauchzehen
- 100ml Ketjap Manis ⁴
- 2 Pck. Tortillas ²
- 1 Pck. Sriracha-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Speisestärke
- 4EL Mayonnaise ¹
- 1½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipps

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

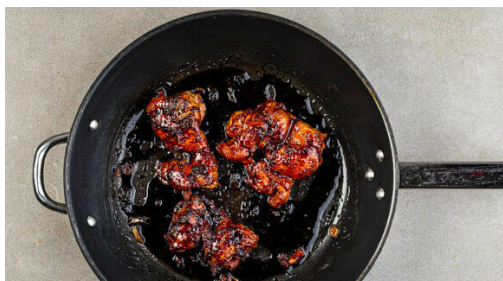
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1060kcal, Fett 58.8g, Kohlenhydrate 87.5g, Eiweiß 42.2g



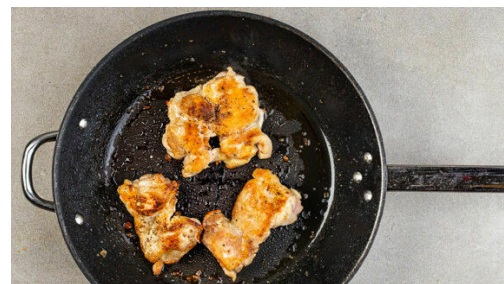
1. Pastinaken backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Pastinaken** ggf. schälen und in etwa fingerdicke Stifte schneiden, dann mit 1EL Speisestärke, 1EL Honig, 2EL 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.



4. Fleisch glasieren

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

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer großen 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.



5. Tortillas erwärmen

8 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

Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** in Ringe schneiden, den **weißen Teil** beiseitelegen. Die **Limettenschale** abreiben, die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Karotten** mit den **grünen Lauchzwiebeln**, dem **Rotkohl**, **1EL Limettensaft**, 2EL Olivenöl, 2EL Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, ggf. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Dip anrühren

Die **Sriracha-Sauce** mit **1EL Limettensaft**, 4EL 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.