



Hoisin-Hähnchenwraps

mit Pak Choi und Gurke



ca. 25min



3-4 Personen

Heute gibt's wieder mal eine echte Crossover-Leckerei, bei deren bloßem Anblick uns schon das Wasser im Munde zusammenläuft: Gebackenes Hähnchenschenkelfleisch, frische Gurke und Lauchzwiebeln, feurige Peperoni, exotische Hoisinsauce und eleganter Pak Choi erinnern an das ferne Asien – serviert wird das Ganze allerdings als Wrap in mexikanischen Tortillas. Schön, dass die Welt kulinarisch immer näher zusammenrückt!

- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Pck. chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 Peperoni
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pak Choi
- 1 große Gurke
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ²
- 2 Pck. Tortillas ¹
- 100ml Hoisinsauce ^{1,2,3}

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Pfanne oder Wok
- Alufolie

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

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

Energie 781kcal, Fett 43.8g,
Kohlenhydrate 61.5g, Eiweiß 39.6g



Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl, der **Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. Im Ofen 15-20Min. backen, bis das **Fleisch** knusprig und gar ist.



8 Tortillas aufeinanderstapeln, in Alufolie einwickeln und 2-3Min. im Ofen erwärmen.
Tipp: Wer mag, kann auch jeweils **4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W für 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen.



Die **Peperoni** in dünne Ringe schneiden, ggf. für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **weißen Teil des Pak Choi** in ca. 1 cm breite, die **grünen Blätter** in 2-3 cm breite Streifen schneiden. Die **Gurke** quer halbieren, dann erst in dünne Scheiben und anschließend in dünne Stifte schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



Das **Fleisch** mit zwei Gabeln zerzupfen und mit der **Hoisinsauce** vermengen.



In einer großen Pfanne oder einem Wok 2EL Pflanzenöl und das **Sesamöl** bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Peperoni** und den **Knoblauch** ca. 1Min. im heißen Öl anbraten, dann die **weißen Pak-Choi-Streifen** hinzugeben und 1-2Min. unter Rühren braten. Dann den **übrigen Pak Choi** zugeben und ca. 2Min. braten. Mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



Die **Tortillas** nach Geschmack mit dem **Fleisch**, der **Gurke** und den **Lauchzwiebeln** belegen, einrollen und ggf. fixieren. Die **Hähnchenwraps** mit dem **Pak Choi** anrichten und servieren.