



Hoisin-Hähnchenwraps

mit Pak Choi und Gurke



ca. 25min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 3 Hähnchenschenkel filets
- 1 Pck. chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 Peperoni
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pak Choi
- 1 Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl²
- 1 Pck. Tortillas¹
- 50ml Hoisinsauce^{1,2,3}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

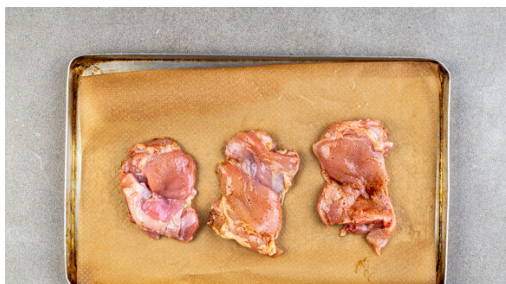
Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 791kcal, Fett 43.8g, Kohlenhydrate 63.8g, Eiweiß 40.1g



1. Fleisch backen

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, der **½ der Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. Im Ofen 15–20Min. backen, bis das **Fleisch** knusprig und gar ist.



4. Tortillas erwärmen

4 Tortillas aufeinanderstapeln, in Alufolie einwickeln und 2–3Min. im Ofen erwärmen.

Tipp: Wer mag, kann die **Tortillas** auch aufeinanderstapeln und bei 800W für 35–40Sek. in der Mikrowelle erwärmen.



2. Gemüse schneiden

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. 1cm breite, die **grünen Blätter** in 2–3cm breite Streifen schneiden. Die **Gurke** quer halbieren, dann erst in dünne Scheiben und anschließend in dünne Stifte schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden.



5. Fleisch verfeinern

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



3. Pak Choi braten

In einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok 1EL 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.



6. Tortillas belegen

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.