



5-Gewürze-Hähnchen in Algen-Wraps

mit gebratenem Pak Choi und Karotten



20-30min



2 Personen

Eine leckere chinesische Gewürzmischung mit u. a. Sternanis und Zimt verfeinert das zarte Hähnchenfleisch, das in Scheiben geschnitten mit angebratenem Pak Choi und einem Karotten-Erdnuss-Püree in Tortillas gewickelt wird. Ganz besondere Tortillas sogar: Sie bringen mit einer ordentlichen Portion Seetang im Teig zusätzlich Umami ins Spiel.

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl¹¹
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 10g frischer Koriander
- 1 Pak Choi
- 1 Packung Tortillas mit Algen¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Grillpfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 671kcal, Fett 30.0g, Kohlenhydrate 56.2g, Eiweiß 44.0g



1. Salat zubereiten

Die **Karotten** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Karotten** mit ca. **2/3 der Lauchzwiebeln**, den **Erdnüssen**, dem **Sesamöl** und 3-4EL (hellem) Essig vermengen und den **Salat** mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Pak Choi braten

Den **Pak Choi** längs halbieren und vom Strunk befreien, dann mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz vermengen und in der Grillpfanne bei starker Hitze 5-6Min. von allen Seiten anbraten. Auf einem Teller beiseitelegen.



2. Fleisch braten

Die 1-2EL Pflanzenöl mit der **1/2 der Gewürzmischung** verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Gewürzöl** einreiben, dann in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4-5Min. braten, bis das **Fleisch** durch ist. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



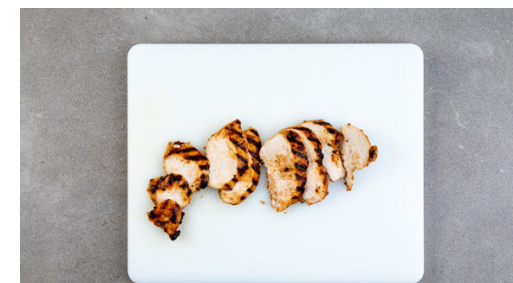
5. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** nacheinander in der Grillpfanne auf jeder Seite 1/2-1Min. erwärmen.



3. Sauce zubereiten

Ca. die **1/2 des Karottensalats** in einem hohen Gefäß mit 1EL Pflanzenöl und 5EL Wasser mit einem Stabmixer fein pürieren. Ggf. etwas mehr Wasser hinzufügen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und unter den **restlichen Salat** mengen.



6. Fleisch aufschneiden

Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Die **Tortillas** mit der **Karottensauce** bestreichen und nach Belieben mit dem **Salat**, dem **Pak Choi** und dem **Fleisch** belegen. Mit den **Lauchzwiebeln** garnieren, zu **Wraps** zusammenfalten und servieren. **Tipp:** Wer mag, kann die **Wraps** noch mit Zahnstochern fixieren.