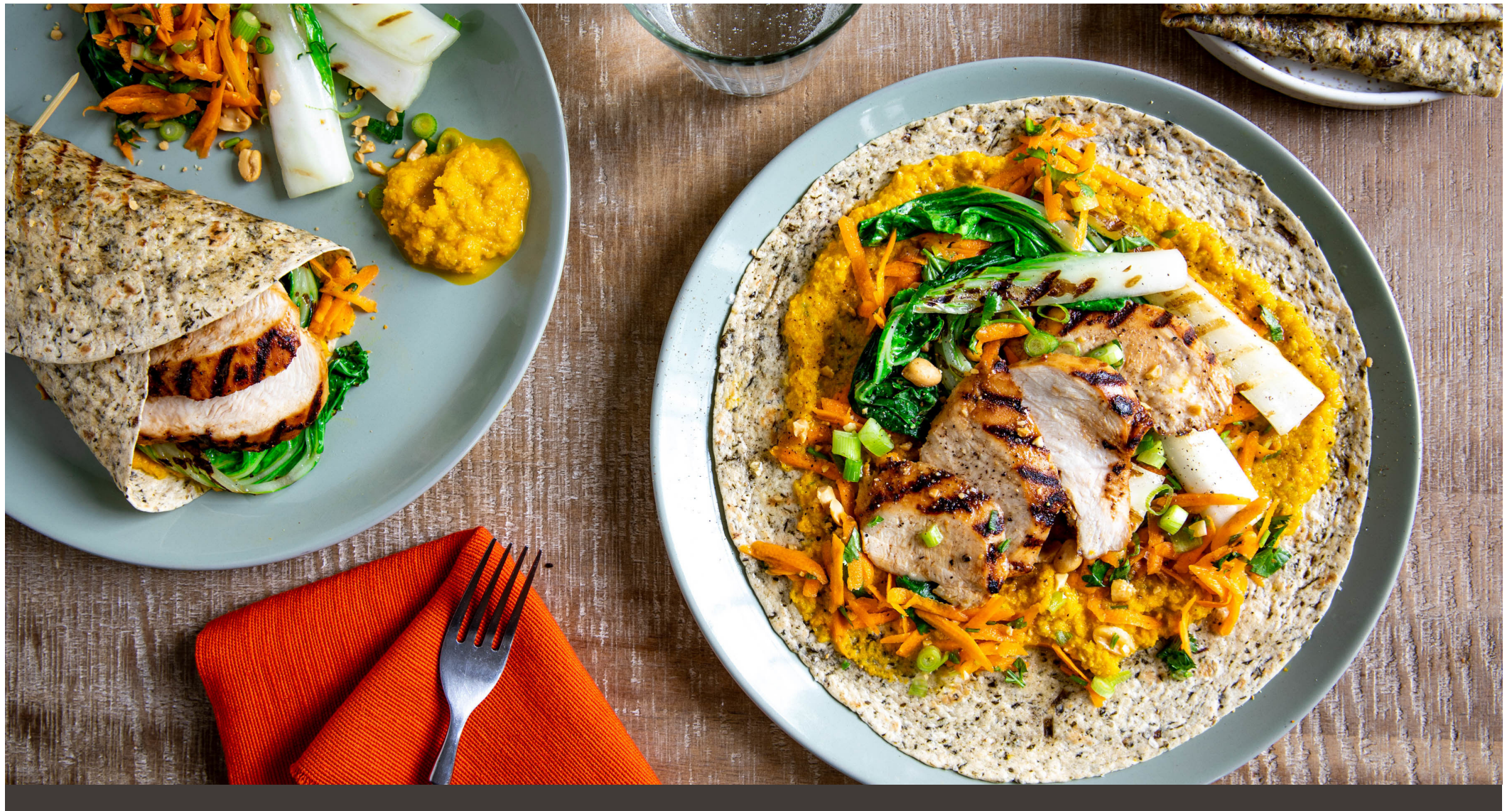




5-Gewürze-Hähnchen in Algen-Wraps

mit gebratenem Pak Choi und Karotten



20-30min



3-4 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.

- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl
11
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 10g frischer Koriander
- 2 Pak Choi
- 2 Packungen Tortillas mit Algen

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Grillpfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Küchenreibe

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 631kcal, Fett 30.0g,
Kohlenhydrate 49.0g, Eiweiß 42.9g



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.



Den **Pak Choi** längs halbieren und vom Strunk befreien, dann mit 1-2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz vermengen und in der Grillpfanne bei starker Hitze 5-6Min. von allen Seiten anbraten. Auf einem Teller beiseitelegen.



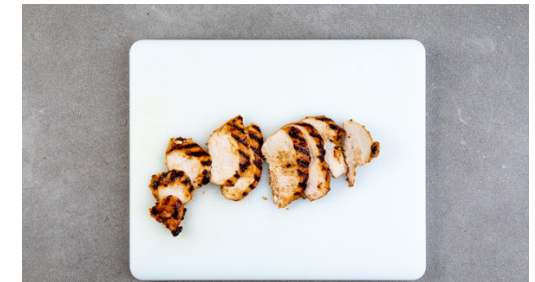
Die 2-3EL Pflanzenöl mit der **Gewürzmischung** verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Gewürzöl** einreiben, dann in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4-5Min. braten, bis das **Fleisch** durch ist. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



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



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.



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** zusammenfallen und servieren. **Tipp:** Wer mag, kann die **Wraps** noch mit Zahnstochern fixieren.