



RS KF Hähnchen-Wraps mit Curry-Blumenkohl

mit eingelegten Zwiebeln und Joghurtdip



ca. 30min



2 Personen

Indisches Curry muss nicht immer eine cremige Sauce sein und mit Reis serviert werden. Stattdessen nehmen wir heute etwas Madras-Currypulver und marinieren damit unseren Blumenkohl. Dieser wird anschließend im Ofen fein geröstet und findet gemeinsam mit saftigem Hähnchen und knackig eingelegter roter Zwiebel auf leckeren Weizentortillas Platz. Ach ja, einen würzigen Joghurtdip gibt's auch noch dazu. Curry mal anders!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Madras-Currypulver³
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. Tortillas¹
- 1 Becher Joghurt²

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- 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), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 643kcal, Fett 26.1g, Kohlenhydrate 54.5g, Eiweiß 42.5g



1. Zutaten schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 2-3cm große Würfel schneiden.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Blumenkohl** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, der **½ des Currypulvers** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Die **Fleischwürfel** mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen.



3. Zutaten rösten

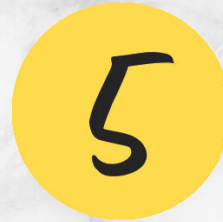
Den **Blumenkohl** im Backofen 15-20Min. rösten, bis er goldbraun und leicht knusprig ist. Nach ca. 5Min. Backzeit die **Fleischwürfel** zum **Blumenkohl** auf das Blech geben und mitbacken, bis sie gar sind.



4. Zwiebel einlegen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebelstreifen** mit 1TL hellem Essig, 1EL Wasser, ½TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verkneten.

4 Tortillas aufeinanderstapeln, in Alufolie einwickeln und auf einem Backrost 3-4Min. im Ofen erwärmen.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Joghurt** mit dem **restlichen Currypulver** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Tortillas** mit dem **Joghurdip** bestreichen und mit dem **gerösteten Blumenkohl**, dem **Fleisch** und den **eingelegten Zwiebeln** belegen. Nach Belieben einschlagen und die **indischen Hähnchen-Wraps** ggf. mit einem Zahnstocher fixiert servieren.



6. Knusprig oder knackig?

Sind knusprig und knackig eigentlich dasselbe? Nicht wirklich, denn Knusprigkeit entsteht in der Regel durch Backen, Braten oder Frittieren, während Knackigkeit naturgegeben ist. Bestes Beispiel: Unser Blumenkohl ist im Ofen schön knusprig geworden. Als knackig wiederum würden wir frische Salatblätter bezeichnen – warum also nicht einfach ein paar davon in unsere Wraps packen? Super Idee, oder?