



RS Cajun-Hähnchen-Wraps

mit cremigem Rotkohl-Karotten-Slaw



20-30min



4 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 2 Stücke Rotkohl
- 2 Karotten
- 400g Pulled Chicken ^{1,2,3,4}
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Pck. Tortillas ²
- 2 Pck. Röstzwiebeln ²

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Mayonnaise ¹
- 1TL Senf ³
- Salz
- Zucker
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe

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

Kochtipps

Dieses Rezept ergibt 4 Portionen.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Senf (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 701kcal, Fett 30.0g, Kohlenhydrate 74.8g, Eiweiß 27.8g

1

1. Slaw anmachen

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und grob reiben. 2EL Mayonnaise, 1TL (Dijon-)Senf, 1EL hellen Essig und je 1 kräftige Prise Salz und Zucker zu einem Dressing verrühren, ca. 1Min. mit dem **Gemüse** verkneten und bis zum Servieren beiseitestellen.

4

4. Tortillas aufwärmen

8 Tortillas nacheinander in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen.

2

2. Pulled Chicken erhitzen

Das **Pulled Chicken** mit der **½ der Gewürzmischung**, 1-2EL Wasser und 2TL Essig in einem kleinen Topf ohne Öl bei niedriger bis mittlerer Hitze in ca. 5Min. durchwärmen.

5

5. Wraps aufrollen

Die **Tortillas** gleichmäßig mit dem **Slaw** und dem **Pulled Chicken** belegen, mit der **Sauce** beträufeln und zu **Wraps** aufrollen.

3

3. Sauce anrühren

Die **restliche Gewürzmischung** mit 3EL Mayonnaise und 1EL Wasser zu einer dünnflüssigen **Sauce** verrühren.

6

6. Anrichten & servieren

Die **Wraps** mit den **Röstzwiebeln** garniert servieren und ggf. übrigen **Slaw** als Beilage dazu reichen.