



Teriyaki-Hähnchenwraps

mit Birne und Gurke, dazu cremiger Chilidip



ca. 25min



2 Personen

Neben Salaten sind Wraps unserer Meinung nach die perfekte Lösung, wenn wir uns nach einer Mahlzeit sehnen, die nicht zu schwer im Magen liegt. Und weil heute genau so ein Tag ist, servieren wir leckere Weizentortillas mit fruchtiger gebratener Birne und frisch-knackiger Gurke. Das Teriyaki-Hähnchen bringt die nötige Würze mit und ein cremiger Chilidip rundet alles perfekt ab. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50ml Teriyakisauc^{2,3}
- 1 Birne
- 1 große Gurke
- 1 Peperoni
- 1 Pck. Tortillas²

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 795kcal, Fett 41.5g, Kohlenhydrate 66.1g, Eiweiß 38.1g



1. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm breite Streifen schneiden und mit der **½ der Teriyakisauc**, dem **Knoblauch** und 1 Prise Salz vermengen. Die **Birne** vierteln, entkernen und in lange Streifen schneiden.



4. Dip zubereiten

4 Tortillas nacheinander in der ausgewischten mittelgroßen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze kurz erwärmen. Währenddessen die **Peperoni** längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Mit 3EL Mayonnaise, 1EL Wasser und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dip** verrühren. Für weniger Schärfe die **Peperoni** nicht oder nur teilweise verwenden.



2. Zutaten braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 5-7Min. rundum gar braten, ggf. mit mehr **Teriyakisauc**, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Birnenstreifen** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 5-7Min. anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm halten. Die Pfanne auswaschen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Tortillas** mit dem **Dip** bestreichen und mit dem **Fleisch**, den **Birnen** und den **Gurkenstiften** belegen. Die **Teriyaki-Hähnchenwraps** einschlagen, mit dem **Gurkensalat** anrichten und servieren.



3. Gurke zubereiten

Währenddessen die **Gurke** quer halbieren, **eine Hälfte** in ca. 0,5cm dicke Stifte schneiden, die **andere Hälfte** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Gurkenscheiben** mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 Prise Salz, Zucker und Pfeffer vermengen.



6. Scharfe Konkurrenz

Scharf ist nicht gleich scharf und die Geschmäcker sind ja bekanntlich verschieden. Wer nicht so auf die pikante Schärfe der Peperoni steht, bevorzugt vielleicht das fruchtig-frische Kribbeln der Ingwerwurzel – die passt nämlich fein gerieben auch super in unseren Mayo-Dip. Oder einfach beides kombinieren, das geht natürlich auch.