



High-Protein-Wraps mit Pulled Chicken

dazu Knusperzwiebeln und Süßkartoffelpommes



30-40min



3-4 Personen

Als wir dieses Rezept kreiert haben, kam uns kurz die Idee in den Sinn, einen Foodtruck zu eröffnen, denn dieses Gericht ist das Streetfood schlechthin: leckere Wraps mit saftigem Pulled Chicken, knackigem Rotkohl und knusprig gebackenen Zwiebeln, dazu selbst gemachte Süßkartoffelpommes. Klingt gut? Ist es auch! Ach, und keine Sorge, das Essen muss nicht auf der Straße verzehrt werden und wir bleiben natürlich bei unserem Job.

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Rotkohl
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 8 High-Protein-Tortillas ²

- 4EL Mayonnaise ¹
- 7EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Backrost
- mittelgroßer Topf
- Messbecher

Energie 827kcal, Fett 35.1g,
Kohlenhydrate 71.1g, Eiweiß 48.0g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 0,5cm dicke Stifte schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 2EL Pflanzenöl und etwas Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 20-25Min. backen, bis die **Pommes** knusprig und goldbraun sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und im kochenden Wasser ca. 10Min. komplett durchgaren. Aus dem Wasser nehmen und in kleine Stücke schneiden oder mit 2 Gabeln zerpfücken. Mit 4EL Mayonnaise, 3EL hellem Essig, der **Gewürzmischung** und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen, ggf. mit mehr Salz und Pfeffer nachwürzen.



5EL Mehl mit 100-120ml Wasser zu einem Teig vermischen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Zwiebeln** schälen und quer in 0,5-1cm dicke **Ringe** schneiden. Mit 2EL Mehl vermischen und im Teig wenden, bis sie vollständig bedeckt sind. Auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten, mit 2EL Pflanzenöl beträufeln und im Ofen 12-15Min. backen, bis sie goldbraun sind.



Die **Tortillas** im Ofen auf einem Backrost 2-3Min. aufwärmen, mit dem **Fleisch**, den **Zwiebeln** und dem **Rotkohl** füllen und zusammen mit den **Süßkartoffelpommes** servieren. Dazu nach Wunsch Mayonnaise oder Ketchup reichen.



In einem mittelgroßen Topf 1,2L gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Rotkohl** vierteln und in feine Streifen schneiden, mit einer kräftigen Prise Salz und Pfeffer, 1EL Zucker und 2EL Essig vermischen und etwas massieren.



Knoblauch kommt in vielen Größen daher – und die kleinsten Zehen bleiben gerne mal liegen, weil sie für ein Rezept zu wenig sind. Doch heute haben die Kleinen ihren großen Auftritt: Geschält und ungeschnitten wandern sie ins Kochwasser und verleihen dem Fleisch zusätzlichen Geschmack. So einfach kann Resteverwertung sein!

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)