



High-Protein-Wraps mit Pulled Chicken

dazu Knusperzwiebeln und Süßkartoffelpommes



30-40min



2 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.

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Zwiebel
- 1 Rotkohl
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 8 High-Protein-Tortillas ²

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Für besonders feine Rotkohlstreifen eine Mandoline verwenden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 892kcal, Fett 41.9g, Kohlenhydrate 71.5g, Eiweiß 48.3g

1

1. Süßkartoffelpommes backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 0,5cm dicke Stifte schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1EL 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.

4

4. Fleisch kochen

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 2EL Mayonnaise, 2EL hellem Essig und der **Gewürzmischung** vermengen, ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

2

2. Zwiebelringe backen

3EL Mehl mit 65ml Wasser zu einem Teig vermischen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Zwiebel** schälen, quer in 0,5-1cm dicke **Ringe** schneiden. Mit 1EL 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 Backofen 12-15Min. backen, bis sie goldbraun sind.

5

5. Fertigstellen & servieren

4 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.

3

3. Rotkohl zubereiten

In einem mittelgroßen Topf 1,2L gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Rotkohl** halbieren. **1 Hälfte** in feine Streifen schneiden, mit einer kräftigen Prise Salz und Pfeffer, 1TL Zucker und 1EL Essig vermischen und etwas massieren. Die **andere Hälfte** wird für dieses Rezept nicht benötigt.

6

6. Mini-Knoblauch

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!