



Wraps vom Bio-Huhn mexikanische Art

mit Rotkohlsalat und Limetten-Chili-Dip



30-40min



2 Personen

Sonnige Stimmung herrscht heute in deiner Küche, denn schon die Zubereitung der im pikanten Teig frittierten Bio-Hähnchenstreifen macht Spaß, vor allem wenn du mit jemandem kochst, der die mexikanische Küche genauso feiert wie du! Der Karotten-Rotkohl-Salat wird fix süßsauer eingelegt, dazu darf noch ein erfrischend pikanter Limetten-Chili-Dip mit in die warme Tortilla. Alle bereit? Dann: Vamos a la fiesta!

- 1 Stück Rotkohl
- 1 Karotte
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Thai-Chilischote
- 1 Becher saure Sahne ³
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Backpulver
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Tortillas ²

- 2EL Mayonnaise ¹
- 100g Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Schneebeesen
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 988kcal, Fett 48.8g,



Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, grob raspeln und mit dem **Rotkohl** vermengen. 3EL hellen Essig, 1TL Zucker sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer einmassieren, bis der **Kohl** weich wird. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken.



Eine mittelgroße Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und dieses bei mittlerer Hitze erwärmen. **Tipp:** Um zu testen, ob das Öl heiß genug ist, einen Tropfen **Teig** hineingeben. Ist das Öl heiß genug, wird es sofort sprudeln. Das **Fleisch** durch den **Teig** ziehen, bis es gleichmäßig bedeckt ist.



Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Chilischote** in feine Würfel schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.

Die **½ der sauren Sahne** mit **1TL Limettenschale**, der **Chilischote nach Geschmack**, **1-2TL Limettensaft** und **2EL Mayonnaise** verrühren, mit Salz abschmecken.



Das **Fleisch** portionsweise im heißen Öl 5-6Min. von allen Seiten knusprig und goldbraun braten. Anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Vorgang wiederholen, bis das gesamte **Fleisch** frittiert ist.



Die **½ der Gewürzmischung**, **1TL Backpulver**, 100g Mehl und 150ml lauwarmes Wasser mit einem Schneebesen zu einem zähflüssigen **Teig** verrühren und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in fingerlange Streifen schneiden.



4 Tortillas nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Das **Fleisch** und den **Rotkohlsalat** auf den **Tortillas** verteilen und mit der **Sauce** beträufeln. Die **Tortillas** einrollen, mit der **Petersilie** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**