



Teriyaki-Hähnchenwraps

mit Birne und Gurke, dazu cremiger Chilidip



ca. 25min



4 Portionen

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

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 100ml Teriyakisauce ^{2,3}
- 2 Birnen
- 2 Gurken
- 1 Peperoni
- 2 Pck. Tortillas ²

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- 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 765kcal, Fett 38.5g, Kohlenhydrate 65.5g, Eiweiß 38.0g



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 Teriyakisauce**, dem **Knoblauch** und 1 Prise Salz vermengen. Die **Birnen** vierteln, entkernen und in lange Streifen schneiden.



2. Zutaten braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 5-7Min. rundum gar braten, ggf. mit mehr **Teriyakisauce**, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Birnenstreifen** in einer weiteren großen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 5-7Min. anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm halten. Die Pfanne auswaschen.



3. Gurken zubereiten

1 Gurke in ca. 0,5cm dicke Stifte schneiden, die **andere Gurke** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Gurkenscheiben** mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz, Zucker und Pfeffer vermengen.



4. Dip zubereiten

8 Tortillas nacheinander in der ausgewaschenen großen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze kurz erwärmen. Währenddessen die **Peperoni** längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Mit 5EL Mayonnaise, 2EL Wasser und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dip** verrühren. Für weniger Schärfe die **Peperoni** nicht oder nur teilweise verwenden.



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.



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.