



Asia-Wraps mit Teriyaki-„Hähnchen“

und pikantem Birnen-Kimchi



ca. 20min



4 Portionen

Richtig schnell zubereitet und trotzdem raffiniert sind diese asiatischen Wraps. Die veganen Hähnchenschetzel von Heura schmecken heute dank Teriyakisauce, Knoblauch und Ingwer besonders aromatisch. Das leicht pikante Kimchi darf sich mit der Birne anfreunden und bekommt dadurch eine wunderbar süßliche Note. Dazu knackig-frische Gurke und ein cremiger Ingwer-Dip - mehr braucht es nicht zum Feierabend-Dinner-Glück!

Was du von uns bekommst

- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ²
- 50ml Teriyakisauce ^{1,2}
- 2 Birnen
- 2 Pck. Kimchi
- 1 große Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Wer eine Mikrowelle hat, kann jeweils 4 Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W in 25-30Sek. erwärmen. // Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 695kcal, Fett 31.6g, Kohlenhydrate 65.3g, Eiweiß 35.3g



1. Schnetzel würzen

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und getrennt voneinander fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **vegane Schnetzel** mit der **Teriyakisauce**, dem **Knoblauch** und ca. $\frac{3}{4}$ **des Ingwers** vermengen. Den **restlichen Ingwer** beiseitestellen.



4. Schnetzel braten

Die **Schnetzel samt Würzsauce** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. braten, bis die **Schnetzel** goldbraun sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Kimchi verfeinern

Die **Birnen** vierteln, entkernen, der Länge nach in nicht zu dünne Spalten schneiden und vorsichtig mit dem **Kimchi** vermengen. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne, lange Stifte schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



5. Tortillas erwärmen

Inzwischen **8 Tortillas** nacheinander in der ausgewischten Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. 4EL vegane Mayonnaise mit dem **restlichen Ingwer**, 1TL Wasser und 1 Prise Salz verrühren.



3. Kimchi braten

Das **Kimchi** und die **Birnen** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 5-8Min. garen, dabei darauf achten, dass die **Birnen** nicht zu weich werden. Das **Kimchi** und die **Birnen** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten, die Pfanne auswaschen.



6. Tortillas belegen

Die **Tortillas** nach Belieben mit den **Teriyaki-Schnetzeln**, dem **Birnen-Kimchi** und den **Gurken** belegen und mit dem **Dip** beträufeln. Mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und offen oder zusammengefoldet servieren.