



## RS Asia-Hähnchen-Wraps

mit Hoisinsauce und Pak Choi



ca. 20min



4 Portionen

Heute gibt's wieder mal eine echte Crossover-Leckerei, bei deren bloßem Anblick uns schon das Wasser im Munde zusammenläuft: Saftiges, bereits mariniertes Hähnchenfleisch, frische Gurke und Lauchzwiebeln, feurige Peperoni, würzige Hoisinsauce und eleganter Pak Choi erinnern an das ferne Asien – serviert wird das Ganze allerdings als Wrap in mexikanischen Tortillas. Schön, dass die Welt kulinarisch immer näher zusammenrückt!



## Was du von uns bekommst

- 4 Baby-Pak-Choi
- 1 große Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Peperoni
- 500g Hähnchenstreifen asiatische Art <sup>1,3</sup>
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl <sup>2</sup>
- 2 Pck. Tortillas <sup>1</sup>
- 50ml Hoisinsauce <sup>1,2,3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Mikrowelle
- großer Topf
- Wok oder große Pfanne
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Sieb

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

### Kochtipp

Wer keine Pfanne hat, kann die Tortillas auch nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen.

### Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 665kcal, Fett 33.3g, Kohlenhydrate 53.6g, Eiweiß 39.2g



### 1. Gemüse schneiden

Mit einem Wasserkocher 1,5L Wasser für den **Pak Choi** zum Kochen bringen. Den **Pak Choi** längs vierteln. Die **Gurke** quer halbieren und in dünne Stifte schneiden. Die **Lauchzwiebeln** sehr schräg in dünne Ringe schneiden. Die **Peperoni** in dünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Wer es weniger scharf mag, entfernt vorher die Kerne.



### 4. Pak Choi fertigstellen

Ca.  $\frac{2}{3}$  der **Peperoni** und die **Knoblauch-Ingwer-Paste** in dem Wok bzw. der Pfanne mit dem **Sesamöl** und 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. **Tipp:** Wer es gerne scharf mag, kann mehr **Peperoni** verwenden. Den **Pak Choi** untermengen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



### 2. Pak Choi blanchieren

Den **Pak Choi** in einen großen Topf geben, mit dem kochenden Wasser übergießen und bei mittlerer Hitze 1-2Min. kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. kräftig anbraten, bis das **Fleisch** gar ist. Auf einem Teller beiseitestellen und abgedeckt warm halten. Den Wok bzw. die Pfanne für den nächsten Schritt **nicht** auswaschen.



### 5. Tortillas erwärmen

**4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Den Vorgang mit weiteren **4 Tortillas** wiederholen.



### 6. Tortillas belegen

Die warmen **Tortillas** nach Geschmack mit dem **Fleisch**, der **Gurke** und den **Lauchzwiebeln** belegen und mit der **Hoisinsauce** beträufeln. Die **Tortillas** einrollen und ggf. mit Zahnstochern fixieren. Die **Asia-Hähnchen-Wraps** mit dem **Pak Choi** anrichten und servieren.