



## Wraps mit Teriyaki-Bio-Hähnchen

mit Karottensalat und Erdnüssen



ca. 20min



2 Portionen

Heute gibt es Wraps mit asiatischem Touch: Die warmen Tortillas füllst du mit einem knackig-cremigen Karottensalat und frischen Gurkenscheiben. Der Hauptakteur ist aber saftiges Bio-Hähnchenbrustfilet, das in würziger Teriyakisauce und Currypulver mariniert wird, bevor es sich unter das bunte Gemüse mischt. Als i-Tüpfelchen sorgen geröstete Erdnüsse für extra Knabberspaß. Wohl bekomm's!

## Was du von uns bekommst

- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 50ml Teriyakisaucе <sup>2,5</sup>
- 1 Pck. Madras-Currypulver <sup>3</sup>
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Gurke
- 1 Pck. Tortillas <sup>2</sup>
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Alufolie

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), Senf (3), Erdnüsse (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 661kcal, Fett 25.2g, Kohlenhydrate 67.3g, Eiweiß 37.7g



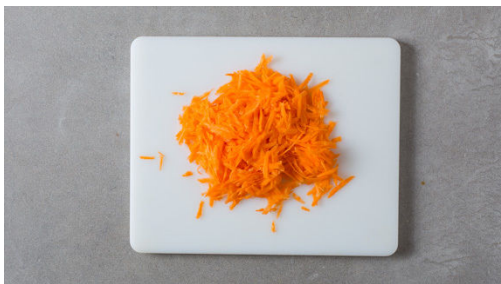
### 1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Mit der **Teriyakisaucе** und der **½ des Currypulvers** vermengen und beiseitestellen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Currypulver** verwenden.



### 4. Salat mischen

Die **Karotten** mit der **½ der Lauchzwiebeln** und 2EL Mayonnaise vermengen und den **Salat** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



### 2. Karotten reiben

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis es goldbraun und gar ist.



### 3. Gemüse schneiden

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und ggf. mit einem Löffel das Kerngehäuse auskratzen. Die **Gurkenhälften** in dünne Scheiben schneiden.



### 6. Tortillas erwärmen

**4 Tortillas** in Alufolie einwickeln und im Ofen 3-4Min. erwärmen. Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Karottensalat**, den **Gurken** und dem **Fleisch** belegen, mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und den **Erdnüssen** garnieren, einrollen und servieren. **Tipp:** Wer mag, kann die **Wraps** für einen besseren Halt mit einem Zahnstocher fixieren oder in etwas Alufolie einschlagen.