



## Wraps mit Teriyaki-Hähnchen & Gemüse

dazu Süßkartoffelpommes



20-30min



2 Personen

Diese prall gefüllten Wraps schmecken so selbstverständlich großartig, dass du erst beim zweiten Bissen darüber nachdenkst, was das Geheimnis ist. Die weichen Tortillas sind mit saftigem Hähnchen gefüllt, das dank Teriyakisauce und Currypulver schön würzig ist. Geraspelte Karotte mit Mayonnaise und knackige Gurkenscheiben sorgen für Frische und geröstete Erdnüsse für herrlichen Crunch. Dazu gibt es gebackene Süßkartoffeln.



- 1 Süßkartoffel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Teriyakisauc<sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Madras-Currypulver<sup>10</sup>
- 1 Minigurke
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Päckchen Mayonnaise<sup>3,10</sup>
- 1 Packung Tortillas<sup>1</sup>
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen<sup>5</sup>

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Alufolie

### Kochtipp

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 999kcal, Fett 38.9g,  
Kohlenhydrate 112.9g, Eiweiß 46.3g



Den Backofen auf 210°C Umluft (230°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in pommestartige Stifte schneiden und auf einem mit Backblech ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen, dann 20Min. im Ofen goldbraun backen.



Die **Karotten** und die **1/2 der Lauchzwiebeln** mit der **Mayonnaise** vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und quer zur Faser in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Mit der **Teriyakisauce** und dem **Currypulver** vermengen und beiseitestellen.



Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum 5-7Min. anbraten.



Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden.



**4 Tortillas** in Alufolie einwickeln und 2-3Min. im Ofen erwärmen. Die **Tortillas** mit dem **Salat**, dem **Fleisch**, den **Gurkenscheiben**, den **restlichen Lauchzwiebeln** und den **Erdnüssen** belegen und einrollen. Die **Wraps** mit den **Süßkartoffelpommes** servieren.