



Wraps mit Teriyaki-Hähnchen & Gemüse

dazu Süßkartoffelpommes



20-30min



3-4 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 Currysauce schön würzig ist. Geraspelte Karotte mit Mayonnaise und knackige Gurkenscheiben sorgen für Frische und geröstete Erdnüsse für herrlichen Crunch. Dazu gibt es gebackene Süßkartoffeln.

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Packungen Teriyakisauce 1,6
- 2 Päckchen Madras-Currypulver 10
- 1 Gurke
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Päckchen Mayonnaise 3,10
- 1 Packung Tortillas 1
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen 5

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäl器
- Küchenreibe
- Alufolie

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 942kcal, Fett 32.6g, Kohlenhydrate 112.8g, Eiweiß 46.2g



1. Süßkartoffeln backen

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



2. Fleisch würzen

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



3. Gemüse schneiden

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



4. Salat zubereiten

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



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum 5-7Min. anbraten.



6. Tortillas erwärmen

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