



Teriyaki-Hähnchen im High-Protein-Wrap

mit Karottensalat und Erdnüssen



ca. 25min



4 Portionen

Heute gibt es Wraps mit asiatischem Touch: Die warmen High-Protein-Tortillas füllst du mit einem knackig-cremigen Karottensalat und frischen Gurkenscheiben. Der Hauptakteur ist aber saftiges 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

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 100ml Teriyakisaucе ^{2,5}
- 1 Pck. Madras-Currypulver ³
- 3 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 große Gurken
- 8 High-Protein-Tortillas ²
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Alufolie

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Senf (3), Erdnüsse (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 683kcal, Fett 26.8g, Kohlenhydrate 55.4g, Eiweiß 49.0g



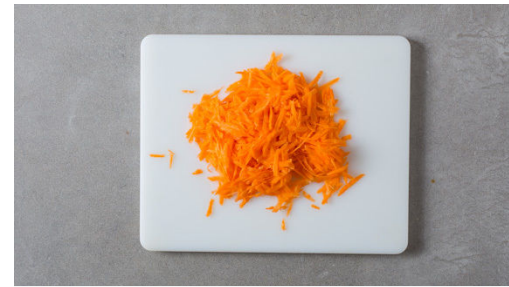
1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Mit der **Teriyakisaucе** und dem **Currypulver** vermengen und beiseitestellen.



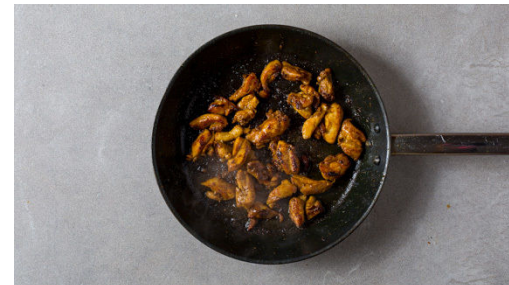
4. Salat mischen

Die **Karotten** mit der **½ der Lauchzwiebeln** und 3EL 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 großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis es goldbraun und gar ist.



3. Gemüse schneiden

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



6. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** in Alufolie einwickeln und im Ofen 3-4Min. erwärmen. Anschließend 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.