



Teriyaki-Hähnchen-Wrap

mit Karottensalat und Erdnüssen



20-30min



2 Personen

Heute gibt es Wraps mit einem asiatischen Touch! Das saftige Hähnchenfilet wird mit würziger Teriyakisauce und Currypulver mariniert. Die Wraps werden anschließend mit einem knackig-cremigen Karottensalat mit Mayonnaise sowie frischen Gurkenscheiben gefüllt. Geröstete Erdnüsse runden dein Fingerfood der Extraklasse ab!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen Teriyakisaucе ^{1,6}
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Minigurke
- 1 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Alufolie

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

Kochtipp

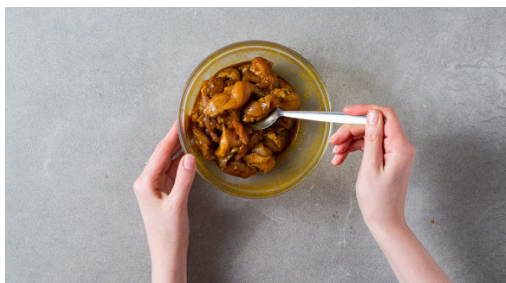
Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 725kcal, Fett 27.9g, Kohlenhydrate 62.3g, Eiweiß 53.7g



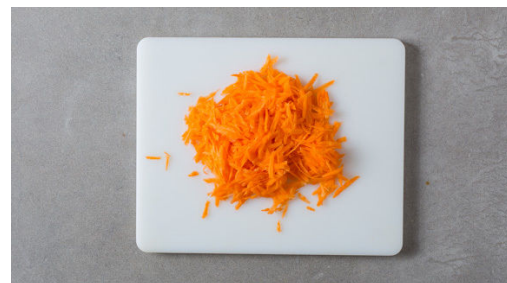
1. Fleisch würzen

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



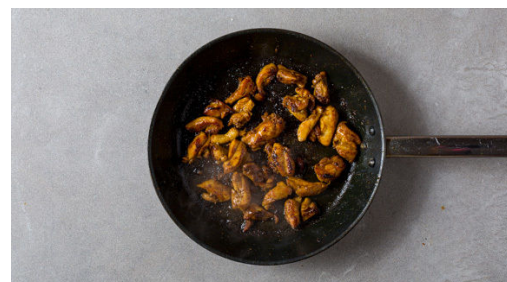
4. Salat mischen

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



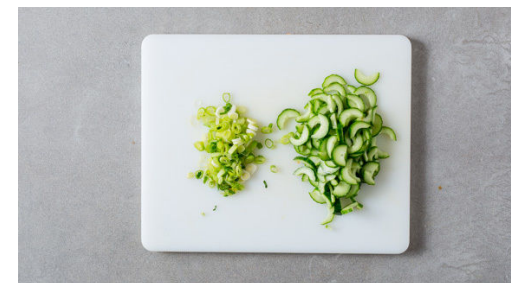
2. Karotte reiben

Die **Karotte** 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. scharf anbraten, bis es auch in der Mitte durch ist.



3. Gemüse schneiden

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Gurke** längs vierteln und schräg in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



6. Tortillas erwärmen

4 Tortillas in Alufolie einwickeln und im Ofen 2-3Min. aufwärmen. Anschließend nach Wunsch mit dem **Karottensalat**, den **Gurkenstreifen** und dem **Hähnchen** belegen, mit den **restlichen Lauchzwiebeln** sowie den **Erdnüssen** garnieren und einrollen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Wraps** für einen besseren Halt mit einem Zahnstocher fixieren oder in etwas Alufolie einrollen.