



Teriyaki-Hähnchen im High-Protein-Wrap

mit Karottensalat und Erdnüssen



ca. 20min



2 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

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50ml Teriyakisaucе ^{2,5}
- 1 Pck. Madras-Currypulver ³
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Gurke
- 8 High-Protein-Tortillas ²
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- 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 715kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 55.4g, Eiweiß 49.0g



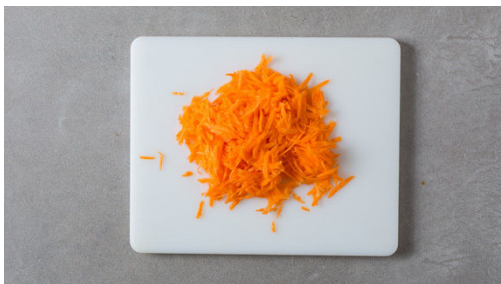
1. Fleisch würzen

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