



Pulled-Chicken-Wraps mit Rotkohl

dazu Knusperzwiebeln und Süßkartoffelpommes

30-40min



4 Portionen

Als wir dieses Rezept kreiert haben, kam uns kurz die Idee in den Sinn, einen Foodtruck zu eröffnen, denn dieses Gericht ist das Streetfood schlechthin: leckere Wraps mit saftigem Pulled Chicken, knackigem Rotkohl und knusprig gebackenen Zwiebeln, dazu selbst gemachte Süßkartoffelpommes. Klingt gut? Ist es auch! Ach, und keine Sorge, das Essen muss nicht auf der Straße verzehrt werden und wir bleiben natürlich bei unserem Job.

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Rotkohl
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Pck. Tortillas²

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise¹
- 7EL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Backrost
- mittelgroßer Topf
- Messbecher

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

Kochtipp

Für besonders feine Rotkohlstreifen eine Mandoline verwenden.

Allergene

Eier (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 854kcal, Fett 35.2g, Kohlenhydrate 86.0g, Eiweiß 41.3g



1

1. Süßkartoffelpommes backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 0,5cm dicke Stifte schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 2EL Pflanzenöl und etwas Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 20-25Min. backen, bis die **Pommes** knusprig und goldbraun sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



2

2. Zwiebelringe backen

5EL Mehl mit 100-120ml Wasser zu einem Teig vermischen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Zwiebeln** schälen und quer in 0,5-1cm dicke **Ringe** schneiden. Mit 2EL Mehl vermischen und im Teig wenden, bis sie vollständig bedeckt sind. Auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten, mit 2EL Pflanzenöl beträufeln und im Ofen 12-15Min. backen, bis sie goldbraun sind.



3

3. Rotkohl zubereiten

In einem mittelgroßen Topf 1,2L gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Rotkohl** vierteln und in feine Streifen schneiden, mit einer kräftigen Prise Salz und Pfeffer, 1EL Zucker und 2EL Essig vermischen und etwas massieren.



4

4. Fleisch kochen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und im kochenden Wasser ca. 10Min. komplett durchgaren. Aus dem Wasser nehmen und in kleine Stücke schneiden oder mit 2 Gabeln zerflücken. Mit 4EL Mayonnaise, 3EL hellem Essig, der **Gewürzmischung** und je $\frac{1}{2}$ TL Salz und Pfeffer vermengen, ggf. mit mehr Salz und Pfeffer nachwürzen.



5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Tortillas** im Ofen auf einem Backrost 2-3Min. aufwärmen, mit dem **Fleisch**, den **Zwiebeln** und dem **Rotkohl** füllen und zusammen mit den **Süßkartoffelpommes** servieren. Dazu nach Wunsch Mayonnaise oder Ketchup reichen.



6

6. Mini-Knoblauch

Knoblauch kommt in vielen Größen daher - und die kleinsten Zehen bleiben gerne mal liegen, weil sie für ein Rezept zu wenig sind. Doch heute haben die Kleinen ihren großen Auftritt: Geschält und ungeschnitten wandern sie ins Kochwasser und verleihen dem Fleisch zusätzlichen Geschmack. So einfach kann Resteverwertung sein!