



Cajun-Hähnchen-Wraps

mit cremigem Rotkohl-Karotten-Slaw

 20-30min  8 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst – unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 2 Stücke Rotkohl
- 4 Karotten
- 800g Pulled Chicken ^{1,2,3,4}
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Pck. Tortillas ²
- 4 Pck. Röstzwiebeln ²

Was du zu Hause benötigst

- 10EL Mayonnaise ¹
- 3TL Senf ³
- Salz
- Zucker
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 683kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 72.2g, Eiweiß 27.0g



1

1. Slaw herstellen

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und grob reiben. 4EL Mayonnaise, 3TL (Dijon-)Senf, 2EL hellen Essig und je $\frac{1}{2}$ TL Salz und Zucker zu einem Dressing verrühren, ca. 1Min. mit dem **Gemüse** verkneten und bis zum Servieren beiseitestellen.



4

4. Tortillas aufwärmen

Die **Tortillas** nacheinander in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen.



2

2. Pulled Chicken erhitzen

Das **Pulled Chicken** mit der **1/2 der Gewürzmischung**, 2-3EL Wasser und 1EL Essig in einem mittelgroßen Topf ohne Öl bei niedriger bis mittlerer Hitze in ca. 5Min. durchwärmen.



5

5. Wraps aufrollen

Die **Tortillas** gleichmäßig mit dem **Slaw** und dem **Pulled Chicken** belegen, mit der **Sauce** beträufeln und zu **Wraps** aufrollen.



3

3. Sauce anrühren

Die **restliche Gewürzmischung** mit 6EL Mayonnaise und 2EL Wasser zu einer dünnflüssigen **Sauce** verrühren.



6

6. Anrichten & servieren

Die **Wraps** mit den **Röstzwiebeln** garniert servieren und ggf. übrigen **Slaw** als Beilage dazu reichen.