



Wraps mit Teriyaki-Hähnchen

und pikantem Birnen-Kimchi



ca. 20min



6 Portionen

Schnell zubereitet und doch raffiniert: Unser Hähnchenbrustfilet schmeckt heute dank Teriyakisauce, Knoblauch und Ingwer besonders aromatisch. Das pikante Kimchi darf sich mit der Birne anfreunden und bekommt dadurch eine wunderbar süßliche Note. Dazu im Wrap: frische Gurke und Ingwer-Dip – mehr braucht es nicht zum Feierabend-Dinner-Glück! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 100ml Teriyakisaucе ^{2,3}
- 2 Birnen
- 2 Pck. Bio-Kimchi
- 3 Gurken
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Tortillas ²

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Wer eine Mikrowelle hat, kann jeweils 4 Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W in 25–30Sek. erwärmen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 637kcal, Fett 28.1g, Kohlenhydrate 60.6g, Eiweiß 34.3g



1. Fleisch würzen

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und getrennt voneinander fein reiben oder sehr fein würfeln. Das **Fleisch** trocken tupfen, dann mit ca. $\frac{3}{4}$ der **Teriyakisaucе**, dem **Knoblauch** und ca. $\frac{1}{4}$ des **Ingwers** vermengen. Den **restlichen Ingwer** beiseitestellen.



2. Kimchi verfeinern

Die **Birnen** vierteln, entkernen, der Länge nach in nicht zu dünne Spalten schneiden und vorsichtig mit dem **Kimchi** vermengen. Die **Gurken** längs halbieren und in dünne, lange Stifte schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



3. Kimchi braten

Das **Kimchi** und die **Birnen** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 5–8Min. garen, dabei darauf achten, dass die **Birnen** nicht zu weich werden. Das **Kimchi** und die **Birnen** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten, die Pfanne auswaschen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch samt Würzsauce** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5–7Min. braten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Tortillas erwärmen

Inzwischen **12 Tortillas** nacheinander in der ausgewaschen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. 6EL Mayonnaise mit dem **restlichen Ingwer**, 2TL Wasser und 1 kräftigen Prise Salz verrühren.



6. Tortillas belegen

Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Teriyaki-Hähnchen**, dem **Birnen-Kimchi** und den **Gurken** belegen und mit dem **Dip** beträufeln. Mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und offen oder zusammengefoldet servieren.