



Cajun-Hähnchen-Wraps

mit cremigem Rotkohl-Karotten-Slaw



20-30min



4 Portionen

Mit diesem Rezept wird groß aufgetischt – und zwar in XXL! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen möchtest – 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
- 2 Karotten
- 400g Pulled Chicken ^{1,2,3,4}
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Pck. Tortillas ²
- 2 Pck. Röstzwiebeln ²

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Mayonnaise ¹
- 1TL Senf ³
- Salz
- Zucker
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner 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 704kcal, Fett 29.9g,
Kohlenhydrate 76.4g, Eiweiß 27.5g



1. Slaw anmachen

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



2. Pulled Chicken erhitzen

Das **Pulled Chicken** mit der **½ der Gewürzmischung**, 1-2EL Wasser und 2TL Essig in einem kleinen Topf ohne Öl bei niedriger bis mittlerer Hitze in ca. 5Min. durchwärmen.



3. Sauce anrühren

Die **restliche Gewürzmischung** mit 3EL Mayonnaise und 1EL Wasser zu einer dünnflüssigen **Sauce** verrühren.



4. Tortillas aufwärmen

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



5. Wraps aufrollen

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



6. Anrichten & servieren

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