



Asia-Wraps mit Teriyaki-Hähnchen

und pikantem Birnen-Kimchi



ca. 25min



2 Personen

Richtig schnell zubereitet und trotzdem raffiniert sind diese asiatischen Wraps. Das Hähnchenfleisch ist dank Teriyakisauce, Knoblauch und Ingwer extra würzig, das leicht pikante Kimchi erhält durch Birne eine angenehm süßliche Note. Knackig-frische Gurke und ein bisschen Ingwer Mayonnaise - mehr braucht es nicht zum Feierabend-Dinner-Glück!

Was du von uns bekommst

- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Packung Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Birne
- 1 Packung Kimchi
- 1 Minigurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 700kcal, Fett 27.0g, Kohlenhydrate 73.7g, Eiweiß 38.4g



1. Fleisch würzen

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und getrennt voneinander fein reiben oder sehr fein würfeln. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann mit der **1/2 der Teriyakisauce**, dem **Knoblauch** und ca. **3/4 des Ingwers** vermengen. Den **restlichen Ingwer** beiseitestellen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch samt Würzsauce** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. braten, bis das **Fleisch** goldbraun und durch ist. Mit Salz und Pfeffer sowie nach Geschmack mehr **Teriyakisauce** abschmecken.



2. Kimchi verfeinern

Die **Birne** vierteln, entkernen, der Länge nach in nicht zu dünne Spalten schneiden und vorsichtig mit dem **Kimchi** vermengen. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne, lange Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



3. Kimchi braten

Das **Kimchi** und die **Birnen** in einer mittelgroßen 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** z. B. auf einem abgedeckten Teller warm halten, die Pfanne auswischen.



5. Tortillas erwärmen

Nebenher nacheinander **4 Tortillas** bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-30Sek. erwärmen. Die **Mayonnaise** mit dem **restlichen Ingwer**, 1TL Wasser und 1 Prise Salz verrühren.



6. Tortillas belegen

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