



Schnelle Hoisin-Hähnchenwraps

mit Birne, Salat und Gurke



ca. 30min



6 Portionen

Du hast nach einem langen Tag keine Lust, zu viel Zeit in der Küche zu verbringen, es soll aber trotzdem etwas Feines sein? In die weichen Wezentortillas wickelst du saftige Hähnchenbrust, frischen Salat, fruchtige Birne und knackige Gurke. Ein cremiger Hoisindip rundet alles perfekt ab. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 3 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 100ml Hoisinsauce ^{2,3,4}
- 3 Birnen
- 3 Gurken
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Tortillas ²

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise ¹
- 1EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne

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

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 684kcal, Fett 30.7g, Kohlenhydrate 65.1g, Eiweiß 36.0g



1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1EL Mehl, der **Sojasauce** und der **½ der Hoisinsauce** vermengen.



2. Zutaten schneiden

Die **Birnen** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in längliche Scheiben schneiden. Die **Gurken** und den **Salat** ebenfalls in längliche Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



4. Tortillas erwärmen

Inzwischen **12 Tortillas** nacheinander in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-30Sek. erwärmen.



5. Dip zubereiten

6EL Mayonnaise mit der **restlichen Hoisinsauce** und 1EL Essig zu einem **Dip** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5-8Min. gar braten.



6. Tortillas belegen

Die **Tortillas** mit dem **Dip** bestreichen und mit dem **Fleisch**, dem **Salat**, den **Gurken** und den **Birnen** belegen. Die **Wraps** mit den **Lauchzwiebeln** garnieren, einschlagen und servieren.