



## Teriyaki-Hähnchenbrust im Wrap

mit Karottensalat und Erdnüssen



ca. 25min



4 Portionen

Heute gibt es Wraps mit asiatischem Touch: Die warmen Tortillas füllst du mit einem knackig-cremigen Karottensalat und frischen Gurkenscheiben. Der Hauptakteur ist aber saftiges Hähnchenbrustfilet, das in würziger Teriyakisauce und Currypulver mariniert wird, bevor es sich unter das bunte Gemüse mischt. Als i-Tüpfelchen sorgen geröstete Erdnüsse für extra Knabberspaß. Wohl bekomm's!

## Was du von uns bekommst

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 100ml Teriyakisaucе <sup>2,5</sup>
- 1 Pck. Madras-Currypulver <sup>3</sup>
- 3 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Gurken
- 1 Pck. Tortillas <sup>2</sup>
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backofen
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Alufolie

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

### Allergene

Eier (1), Gluten (2), Senf (3), Erdnüsse (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 667kcal, Fett 24.3g, Kohlenhydrate 66.2g, Eiweiß 41.2g



### 1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Mit der **Teriyakisaucе** und dem **Currypulver** vermengen und beiseitestellen.



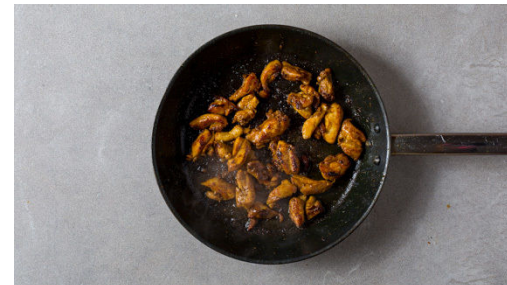
### 4. Salat mischen

Die **Karotten** mit der **½ der Lauchzwiebeln** und 3EL Mayonnaise vermengen und den **Salat** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



### 2. Karotten reiben

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis es goldbraun und gar ist.



### 3. Gemüse schneiden

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Gurken** längs halbieren und ggf. mit einem Löffel das Kerngehäuse auskratzen. Die **Gurkenhälften** in dünne Scheiben schneiden.



### 6. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** in Alufolie einwickeln und im Ofen 3-4Min. erwärmen. Anschließend nach Belieben mit dem **Karottensalat**, den **Gurken** und dem **Fleisch** belegen, mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und den **Erdnüssen** garnieren, einrollen und servieren. **Tipp:** Wer mag, kann die **Wraps** für einen besseren Halt mit einem Zahnstocher fixieren oder in etwas Alufolie einschlagen.