



## Teriyaki-Hähnchenbrust im Wrap

mit Karottensalat und Erdnüssen



ca. 25min



3 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
- 50ml Teriyakisaucе 2,5
- 1 Pck. Madras-Currypulver 3
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Gurken
- 1 Pck. Tortillas 2
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen 4

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise 1
- Salz und Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backofen
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Küchenreibe
- Alufolie

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 648kcal, Fett 23.4g, Kohlenhydrate 64.5g, Eiweiß 43.0g



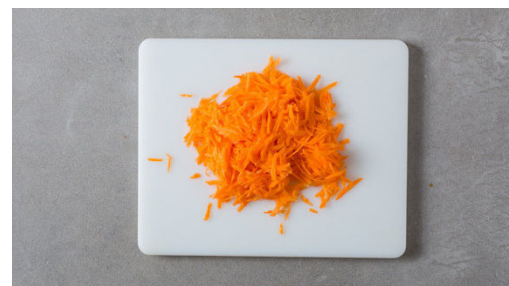
### 1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. **375g Fleisch** trocken tupfen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Mit der **Teriyakisaucе** und dem **Currypulver** vermengen und beiseitestellen.



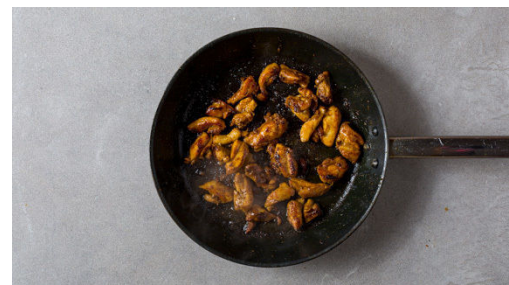
### 4. Salat mischen

Die **Karotten** mit der **1/2 der Lauchzwiebeln** und 2EL Mayonnaise vermengen und den **Salat** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



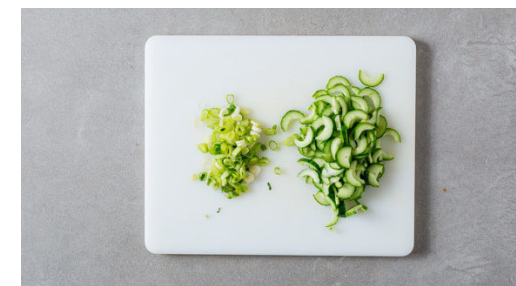
### 2. Karotten reiben

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 **Lauchzwiebel** 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

**6 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.