



Asia-Hähnchen-Wraps

mit Hoisinsauce und Pak Choi



ca. 25min



2 Personen

Heute gibt's wieder mal eine echte Crossover-Leckerei, bei deren bloßem Anblick uns schon das Wasser im Munde zusammenläuft: Saftiges, gebackenes Hähnchenfleisch, frische Gurke und Lauchzwiebeln, feurige Peperoni, exotische Hoisinsauce und eleganter Pak Choi erinnern an das ferne Asien – serviert wird das Ganze allerdings als Wrap in mexikanischen Tortillas. Schön, dass die Welt kulinarisch immer näher zusammenrückt!

- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 2 Pak Choi
- 1 Minigurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl

- ## Was du zu Hause benötigst

- ## Küchenutensilien

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

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

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 697kcal, Fett 29.9g,
Kohlenhydrate 59.4g, Eiweiß 47.0g



1. Fleisch zubereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben und in 15-20Min. knusprig backen.



4. Peperoni anbraten

Den **Knoblauch** und ca. **2/3 der Peperoni** in einer mittelgroßen Pfanne mit dem **Sesamöl** und 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1Min. anbraten. **Tipp:** Wer es gerne scharf mag, verwendet mehr **Peperoni**. Den **Pak Choi** untermengen, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. **4 Tortillas** in Alufolie einschlagen und im Ofen 2-3Min. erwärmen.



2. Gemüse schneiden

Mit einem Wasserkocher 1L Wasser für den **Pak Choi** zum Kochen bringen. Den **Pak Choi** längs vierteln. Die **Gurke** quer halbieren und in dünne Stifte schneiden. Die **Lauchzwiebel** sehr schräg in dünne Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Peperoni** in dünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Wer es weniger scharf mag, entfernt vorher die Kerne.



5. Fleisch verfeinern

Das **Fleisch** mit zwei Gabeln zerzupfen und mit der **Hoisinsauce** vermengen.



3. Pak Choi blanchieren

Den **Pak Choi** in einen mittelgroßen Topf geben, mit dem kochenden Wasser übergießen und bei mittlerer Hitze 1-2Min. kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Tortillas belegen

Die **Tortillas** nach Geschmack mit dem **Fleisch**, der **Gurke** und den **Lauchzwiebeln** belegen, einrollen und ggf. fixieren. Die **Asia-Hähnchen-Wraps** mit dem **Pak Choi** anrichten und servieren.