



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!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenschenkfilet
- 2 Pak Choi
- 1 Minigurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehne
- 1 rote Peperoni
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl¹¹
- 1 Packung Tortillas¹
- 1 Packung Hoisinsauce^{1,6,11}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Sieb
- Alufolie

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

Nährwertangaben pro Portion

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.



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.



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.



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.



5. Fleisch verfeinern

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



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.