



## Asia-Hähnchen-Wraps

mit Hoisinsauce und Pak Choi



ca. 25min



3-4 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

- 2 Packungen Hähnchenschenkelfilet
- 3 Pak Choi
- 1 Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl<sup>11</sup>
- 1 Packung Tortillas<sup>1</sup>
- 2 Packungen Hoisinsauce<sup>1,6,11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Sieb
- Alufolie

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

## Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 676kcal, Fett 28.5g,  
Kohlenhydrate 57.9g, Eiweiß 46.3g



## 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 1,5L Wasser für den **Pak Choi** zum Kochen bringen. Den **Pak Choi** längs vierteln. Die **Gurke** quer halbieren und in dünne Stifte schneiden. Die **Lauchzwiebeln** 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 großen 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 großen Pfanne mit dem **Sesamöl** und 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1Min. anbraten. **Tip:** Wer es gerne scharf mag, verwendet mehr **Peperoni**. Den **Pak Choi** untermengen, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die **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.