



Wraps mit Teriyaki-Hähnchen

und pikantem Birnen-Kimchi



ca. 20min



3 Portionen

Schnell zubereitet und doch raffiniert: Unser Hähnchenbrustfilet schmeckt heute dank Teriyakisauce, Knoblauch und Ingwer besonders aromatisch. Das pikante Kimchi darf sich mit der Birne anfreunden und bekommt dadurch eine wunderbar süßliche Note. Dazu im Wrap: frische Gurke und Ingwer-Dip – mehr braucht es nicht zum Feierabend-Dinner-Glück! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 50ml Teriyakisauce ^{2,3}
- 1 Birne
- 1 Pck. Bio-Kimchi
- 2 Gurken
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Tortillas ²

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Wer eine Mikrowelle hat, kann die Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W in 25-30Sek. erwärmen.

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Sojabohnen** (3).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 649kcal, Fett 28.1g, Kohlenhydrate 63.6g, Eiweiß 34.7g



1. Fleisch würzen

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und getrennt voneinander fein reiben oder sehr fein würfeln. Das **Fleisch** trocken tupfen, dann mit der **Teriyakisauce**, dem **Knoblauch** und ca. **¾ des Ingwers** vermengen. Den **restlichen Ingwer** beiseitestellen.



2. Kimchi verfeinern

Die **Birne** vierteln, entkernen, der Länge nach in nicht zu dünne Spalten schneiden und vorsichtig mit dem **Kimchi** vermengen. Die **Gurken** längs halbieren und in dünne, lange Stifte schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



3. Kimchi braten

Das **Kimchi** und die **Birnen** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 5-8Min. garen, dabei darauf achten, dass die **Birnen** nicht zu weich werden. Das **Kimchi** und die **Birnen** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten, die Pfanne auswaschen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch samt Würzsauce** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. braten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Tortillas erwärmen

Inzwischen **6 Tortillas** nacheinander in der großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. 3EL Mayonnaise mit dem **restlichen Ingwer**, 1TL Wasser und 1 Prise Salz verrühren.



6. Tortillas belegen

Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Teriyaki-Hähnchen**, dem **Birnen-Kimchi** und den **Gurken** belegen und mit dem **Dip** beträufeln. Mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und offen oder zusammengefoldet servieren.