



RS Hoisin-Hähnchenwraps

mit Paprika und Gurke



unter 20min



2 Portionen

Lust auf ein schnelles Wrap-Upgrade? Hier trifft zart angebratenes Hähnchenfleisch mit bunten Paprikastreifen auf die unverwechselbare Würze klassischer Hoisinsauce. In Kombination mit erfrischenden Gurkenscheiben wandert alles direkt in die warmen Tortillas. Blitzschnell gerollt und ideal, wenn es mittags leicht, aber richtig lecker sein soll!

Was du von uns bekommst

- 1 Gurke
- 1 Paprika
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 50ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 1 Pck. Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen

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

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 535kcal, Fett 15.6g,
Kohlenhydrate 60.0g, Eiweiß 37.4g

1

1. Zutaten vorbereiten

Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit 2EL Essig sowie je 1 Prise Zucker und Salz mischen. Beiseitestellen und ziehen lassen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!

2

2. Zutaten braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in ca. 2Min. rundum anbraten, bis es zu bräunen beginnt. Die **Paprika** hinzufügen und 3-5Min. mitbraten, bis das **Fleisch** gar und die **Paprika** weich ist. Dann die **Hoisinsauce** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!

3

3. Wraps fertigstellen

In einer zweiten Pfanne **4 Tortillas** bei mittlerer Hitze nacheinander auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Die warmen **Tortillas** mit der **Hähnchen-Paprika-Pfanne** und den **Gurkenscheiben** füllen, zu **Wraps** zusammenfalten und servieren.



6. Ein Extra gefälltig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du kaltgepresste **Säfte**, feine Desserts oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!