



Teriyaki-Hähnchenbrust im Wrap

mit Karottensalat und Erdnüssen



ca. 20min



2 Portionen

Mehr Zutaten, mehr Genuss: Mit diesem XXL-Rezept erhältst du Zutaten für zwei Portionen statt einer. Ideal, wenn du Besuch hast, gemeinsam kochen möchtest oder dir eine Portion für später aufheben willst. Ein kleiner Aufpreis, der sich doppelt lohnt – flexibel, praktisch und richtig lecker.

Was du von uns bekommst

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50ml Teriyakisaucе ^{2,5}
- 1 Pck. Madras-Currypulver ³
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Gurke
- 1 Pck. Tortillas ²
- 35g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- Küchenreibe

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

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Senf** (3), **Erdnüsse** (4), **Sojabohnen** (5).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 726kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 67.7g, Eiweiß 42.6g



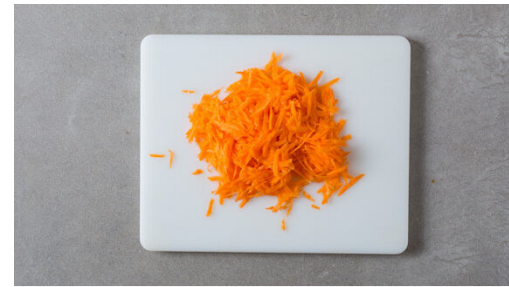
1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Mit der **Teriyakisaucе** und der **½ des Currypulvers** vermengen und beiseitestellen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Currypulver** verwenden.



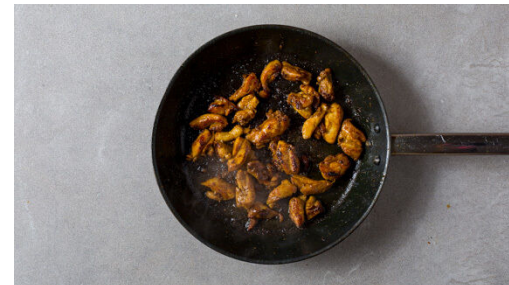
4. Salat mischen

Die **Karotten** mit der **½ der Lauchzwiebeln** und 2EL Mayonnaise vermengen und den **Salat** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



2. Karotten reiben

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis es goldbraun und gar ist.



3. Gemüse schneiden

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und ggf. mit einem Löffel das Kerngehäuse auskratzen. Die **Gurkenhälften** in dünne Scheiben schneiden.



6. Tortillas erwärmen

4 Tortillas nacheinander in einer zweiten Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen. Dann nach Belieben mit dem **Karottensalat**, den **Gurken** und dem **Fleisch** belegen, mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und den **Erdnüssen** garnieren, einrollen und servieren. **Tipp:** Die **Wraps** ggf. für einen besseren Halt mit einem Zahnstocher fixieren.