MARLEY SPOON

Wraps mit Teriyaki-Hähnchen

und pikantem Birnen-Kimchi

ca. 20min 6 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
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 100ml Teriyakisauce [2,3]
- 2 Birnen
- 2 Pck. Bio-Kimchi
- 3 Gurken
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Tortillas [2]

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe

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

Kochtipp
Wer eine Mikrowelle hat, kann jeweils 4 Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W in 25–30Sek. erwärmen.

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 637kcal, Fett 28.1g, Kohlenhydrate 60.6g, Eiweiß 34.3g

1. Fleisch würzen

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

2. Kimchi verfeinern

Die **Birnen** 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 **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.

3. Kimchi braten

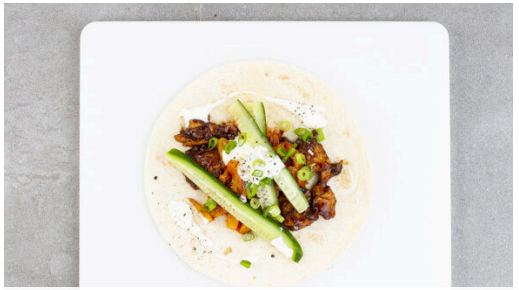
Das **Kimchi** und die **Birnen** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 5–8Min. garen, dabei darauf achten, dass die **Birnen** nicht zu weich werden. Das **Kimchi** und die **Birnen** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten, die Pfanne auswischen.

4. Fleisch braten

Das **Fleisch samt Würzsauce** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5–7Min. braten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Tortillas erwärmen

Inzwischen **12 Tortillas** nacheinander in der ausgewischten Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen.
6EL Mayonnaise mit dem **restlichen Ingwer**, 2TL Wasser und 1 kräftigen 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 zusammengefaltet servieren.