MARLEY SPOON



Tandoori-Hähnchen-Wraps

mit frischem Gemüse und Raita

ca. 20min 1 Portion

Dieses mexikanisch getarnte Gericht entpuppt sich als eine raffinierte indisch inspirierte Kreation: Die cremig-frische Raita mit Gurken und frischer Minze ist das leckere Bett für die saftig gebratenen Tandoori-Hähnchenstücke. Jetzt musst du nur noch entscheiden, ob du dieses Prachtstück zusammenklappst oder doch lieber mit Besteck genießt …

Was du von uns bekommst

- 1 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander & Minze
- 1 Becher Joghurt [2]
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 8 Tortillas [1]
- 1 Tomate

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- Küchenreibe

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

Kochtipp
Wenn du die Gurke vor dem Raspeln entkernst, erhält die Raita eine etwas andere Konsistenz: Sie wird dicklicher, weil sie nicht so viel Flüssigkeit von den Gurkenkernen mitbekommt.

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 709kcal, Fett 30.5g, Kohlenhydrate 65.9g, Eiweiß 45.0g



1. Raita vorbereiten

Die **Gurke** quer halbieren und **1 Hälfte** grob raspeln, die **andere Hälfte** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.
Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden.



2. Raita mischen

Den **Joghurt** mit den **Gurkenraspeln**, dem **Knoblauch**, der **Minze** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5–7Min. leicht gebräunt anbraten. Ca. ⅔ **der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz zufügen und ca. 30Sek. weiterbraten, dabei darauf achten, dass die **Gewürze** nicht verbrennen.



4. Tortillas erwärmen

2 Tortillas nacheinander in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15–20Sek. erwärmen. **Tipp:** Die **übrigen Tortillas** können eingefroren werden.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Tomate** halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Tortillas** nach Belieben mit der **Raita**, den **Gurkenscheiben**, den **Tomaten**, dem **Fleisch** und dem **Koriander**belegen und offen oder zu **Wraps** zusammengefaltet servieren.



6. Ein Dip passt immer

Übrig gebliebene Raita im Kühlschrank aufbewahren und z. B. als Dip verwende. Du kannst die Raita für einen schnellen Snack auch wunderbar auf eine der übrigen Tortillas streichen. Einfach aufrollen und genießen!