MARLEY SPOON



Teriyaki-Hähnchenbrust im Wrap

mit Karottensalat und Erdnüssen

ca. 20min 2 Portionen

Heute gibt es Wraps mit asiatischem Touch: Die warmen Tortillas füllst du mit einem knackig-cremigen Karottensalat und frischen Gurkenscheiben. Der Hauptakteur ist aber saftiges Hähnchenbrustfilet, das in würziger Teriyakisauce und Currypulver mariniert wird, bevor es sich unter das bunte Gemüse mischt. Als i-Tüpfelchen sorgen geröstete Erdnüsse für extra Knabberspaß. Wohl bekomm's!

Was du von uns bekommst

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50ml Teriyakisauce [2,5]
- 1 Pck. Madras-Currypulver [3]
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Gurke
- 8 Tortillas [2]
- 35g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [4]

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise [1]
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Alufolie

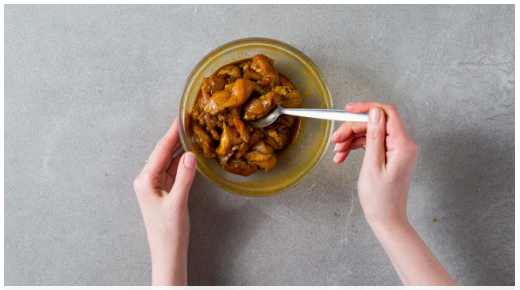
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp
Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

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

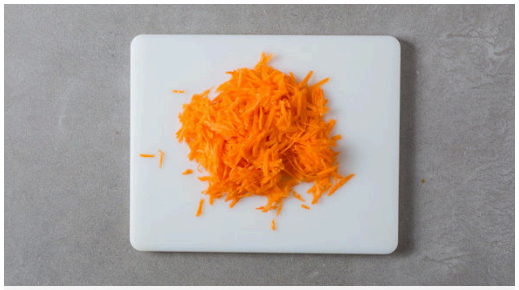
Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 704kcal, Fett 28.3g, Kohlenhydrate 67.1g, Eiweiß 41.5g



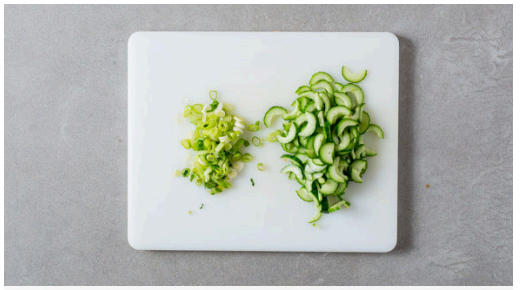
1. Fleisch würzen

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



2. Karotten reiben

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



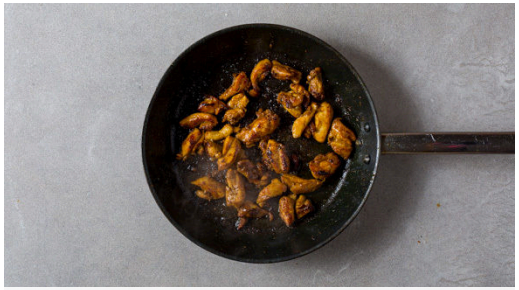
3. Gemüse schneiden

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



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.



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.



6. Tortillas erwärmen

4 Tortillas in Alufolie einwickeln und im Ofen 3–4Min. erwärmen. Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Karottensalat**, den **Gurken** und dem **Fleisch** belegen, mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und den **Erdnüssen** garnieren, einrollen und servieren. **Tipp:** Wer mag, kann die **Wraps** für einen besseren Halt mit einem Zahnstocher fixieren oder in etwas Alufolie einschlagen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**