MARLEY SPOON



Teriyaki-Hähnchenbrust im Wrap

mit Karottensalat und Erdnüssen

ca. 25min 4 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

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 100ml Teriyakisauce [2,5]
- 1 Pck. Madras-Currypulver [3]
- 4 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Gurken
- 8 Tortillas [2]
- 70g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [4]

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise [1]
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

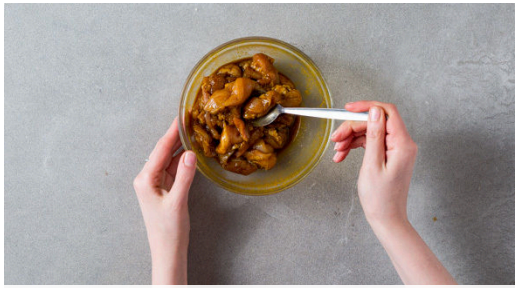
- Backofen
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Alufolie

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 677kcal, Fett 25.3g, Kohlenhydrate 67.0g, Eiweiß 41.4g



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 dem **Currypulver** vermengen und beiseitestellen.



2. Karotten reiben

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



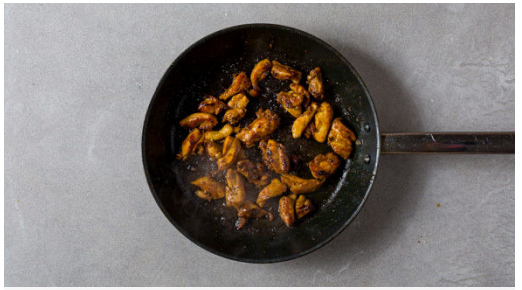
3. Gemüse schneiden

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Gurken** 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 3EL Mayonnaise vermengen und den **Salat** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



5. Fleisch braten

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



6. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** in Alufolie einwickeln und im Ofen 3–4Min. erwärmen. Anschließend 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.