MARLEY SPOON



Teriyaki-Hähnchenbrust im Wrap

mit Karottensalat und Erdnüssen

ca. 25min 6 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

- 3 Hähnchenbrustfilets
- 150ml Teriyakisauce [2,5]
- 2 Pck. Madras-Currypulver [3]
- 6 Karotten
- 3 Lauchzwiebeln
- 3 Gurken
- 16 Tortillas [2]
- 105g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [4]

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Mayonnaise [1]
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

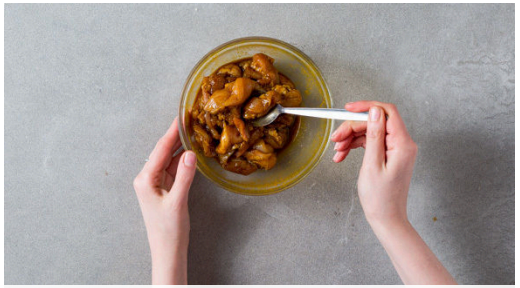
- Backofen
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Alufolie

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 708kcal, Fett 28.0g, Kohlenhydrate 67.4g, 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 **Teriyakisauce** und dem **Currypulver** vermengen und beiseitestellen.



2. Karotten reiben

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



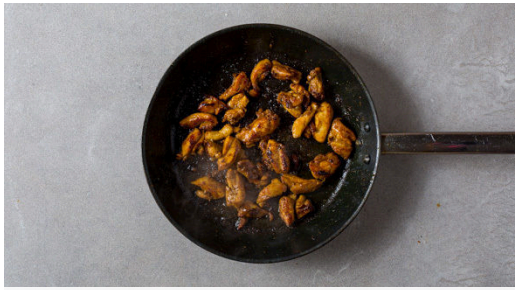
3. Gemüse schneiden

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 5EL 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

12 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.