MARLEY SPOON



Wraps mit Bio-Hähnchen Asia-Style

mit Birne, Salat und Gurke

ca. 25min 4 Portionen

Du hast nach einem langen Arbeitstag keine Lust, zu viel Zeit in der Küche zu verbringen, es soll aber trotzdem etwas Feines sein? Dann sind Wraps doch immer eine prima Lösung! Zumal die heutige Kombination einfach herrlich ist: In die weichen Weizentortillas wickelst du saftige Bio-Hähnchenbrust, frischen Salat, fruchtige Birne und knackige Gurke. Ein cremiger Hoisindip rundet alles perfekt ab. Ein Genuss für Groß und Klein!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 50ml Tamari-Sojasauce [4]
- 100ml Hoisinsauce [2,3,4]
- 2 Birnen
- 2 Gurken
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Lauchzwiebeln
- 8 Tortillas [2]

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise [1]
- 2TL Weizenmehl [2]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

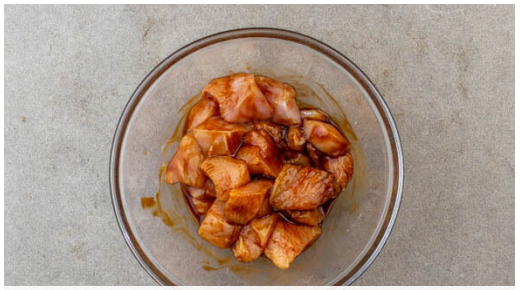
Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Sesamsamen** (3), **Sojabohnen** (4).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 750kcal, Fett 35.3g, Kohlenhydrate 69.1g, Eiweiß 36.9g



1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 2TL Mehl, der **Sojasauce** und der **½ der Hoisinsauce** vermengen.



2. Zutaten schneiden

Die **Birnen** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in längliche Scheiben schneiden. Die **Gurken** und den **Salat** ebenfalls in längliche Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5–8Min. gar braten.



4. Tortillas erwärmen

Inzwischen die **Tortillas** nacheinander in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15–30Sek. erwärmen.



5. Dip zubereiten

4EL Mayonnaise mit der **restlichen Hoisinsauce** und 2TL Essig zu einem **Dip** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Tortillas belegen

Die **Tortillas** mit dem **Dip** bestreichen und mit dem **Fleisch**, dem **Salat**, den **Gurken** und den **Birnen** belegen. Die **Wraps** mit den **Lauchzwiebeln** garnieren, einschlagen und servieren.