MARLEY SPOON



Hoisin-Hähnchenwraps

mit Birne, Salat und Gurke

ca. 25min 3 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 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

- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 25ml Tamari-Sojasauce [4]
- 50ml Hoisinsauce [2,3,4]
- 2 Birnen
- 2 Gurken
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Lauchzwiebel
- 8 Tortillas [2]

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise [1]
- ½EL Weizenmehl [2]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

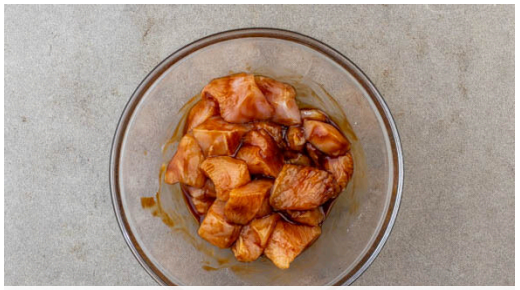
- 2 mittelgroße Pfannen

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), **Sesamsamen** (3), **Sojabohnen** (4).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 684kcal, Fett 27.8g, Kohlenhydrate 68.2g, Eiweiß 40.1g



1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit ½EL 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 **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5–8Min. gar braten.



4. Tortillas erwärmen

Inzwischen **6 Tortillas** nacheinander in einer zweiten mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15–30Sek. erwärmen.



5. Dip zubereiten

3EL Mayonnaise mit der **restlichen Hoisinsauce** und ½EL 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.