MARLEY SPOON



Wraps mit Bio-Hähnchen Asia-Style

mit Birne, Salat und Gurke

ca. 20min 2 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

- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 25ml Tamari-Sojasauce [4]
- 50ml Hoisinsauce [2,3,4]
- 1 Birne
- 1 Gurke
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Lauchzwiebel
- 8 Tortillas [2]

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

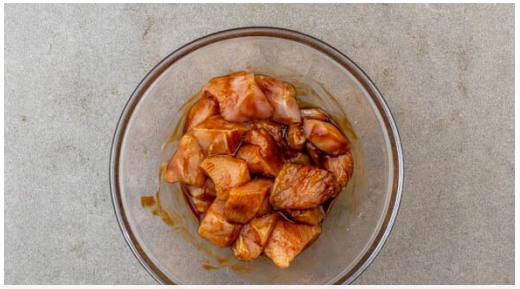
- 2 mittelgroße Pfannen

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

Kochtipp
Die restlichen Tortillas können eingefroren werden.

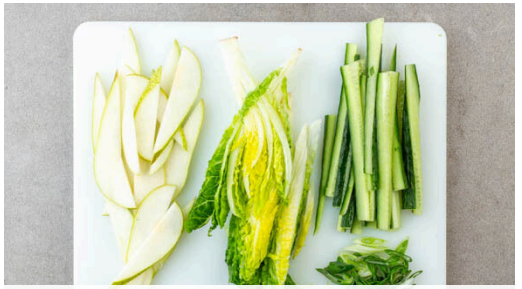
Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Sesamsamen** (3), **Sojabohnen** (4).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 783kcal, Fett 39.1g, Kohlenhydrate 69.1g, Eiweiß 36.9g



1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1TL Mehl, der **Sojasauce** und der **½ der Hoisinsauce** vermengen.



2. Zutaten schneiden

Die **Birne** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in längliche Scheiben schneiden. Die **Gurke** 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 **4 Tortillas** nacheinander in einer zweiten mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15–30Sek. erwärmen.



5. Dip zubereiten

2EL Mayonnaise mit der **restlichen Hoisinsauce** und 1TL 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.