MARLEY SPOON



Asia-Wraps mit Teriyaki-Hähnchen

und pikantem Birnen-Kimchi

ca. 20min 4 Portionen

Richtig schnell zubereitet und trotzdem raffiniert sind diese asiatischen Wraps. Unser Hähnchenbrustfilet schmeckt heute dank Teriyakisauce, Knoblauch und Ingwer besonders aromatisch. Das leicht pikante Kimchi darf sich mit der Birne anfreunden und bekommt dadurch eine wunderbar süßliche Note. Dazu knackig-frische Gurke und ein cremiger Ingwer-Dip – mehr braucht es nicht zum Feierabend-Dinner-Glück!

Was du von uns bekommst

- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 50ml Teriyakisauce [2,3]
- 2 Birnen
- 2 Pck. Bio-Kimchi
- 2 Gurken
- 2 Lauchzwiebeln
- 8 Tortillas [2]

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe

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

Kochtipp
Wer eine Mikrowelle hat, kann jeweils 4 Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W in 25–30Sek. erwärmen.

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 660kcal, Fett 28.4g, Kohlenhydrate 62.5g, Eiweiß 37.8g



1. Fleisch würzen

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und getrennt voneinander fein reiben oder sehr fein würfeln. Das **Fleisch** trocken tupfen, dann mit der **Teriyakisauce**, dem **Knoblauch** und ca. **¾ des Ingwers** vermengen. Den **restlichen Ingwer** beiseitestellen.



2. Kimchi verfeinern

Die **Birnen** vierteln, entkernen, der Länge nach in nicht zu dünne Spalten schneiden und vorsichtig mit dem **Kimchi** vermengen. Die **Gurken** längs halbieren und in dünne, lange Stifte schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



3. Kimchi braten

Das **Kimchi** und die **Birnen** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 5–8Min. garen, dabei darauf achten, dass die **Birnen** nicht zu weich werden. Das **Kimchi** und die **Birnen** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten, die Pfanne auswischen.



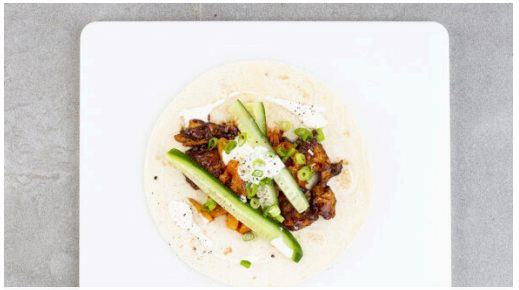
4. Fleisch braten

Das **Fleisch samt Würzsauce** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5–7Min. braten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Tortillas erwärmen

Inzwischen die **Tortillas** nacheinander in der ausgewischten Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. 4EL Mayonnaise mit dem **restlichen Ingwer**, 1TL Wasser und 1 Prise Salz verrühren.



6. Tortillas belegen

Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Teriyaki-Hähnchen**, dem **Birnen-Kimchi** und den **Gurken** belegen und mit dem **Dip** beträufeln. Mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und offen oder zusammengefaltet servieren.