MARLEY SPOON



Schnelle Hoisin-Hähnchenwraps

mit Birne, Salat und Gurke

ca. 25min 3 Portionen

Du hast nach einem langen Tag keine Lust, zu viel Zeit in der Küche zu verbringen, es soll aber trotzdem etwas Feines sein? In die weichen Weizentortillas wickelst du saftige Hähnchenbrust, frischen Salat, fruchtige Birne und knackige Gurke. Ein cremiger Hoisindip rundet alles perfekt ab. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 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

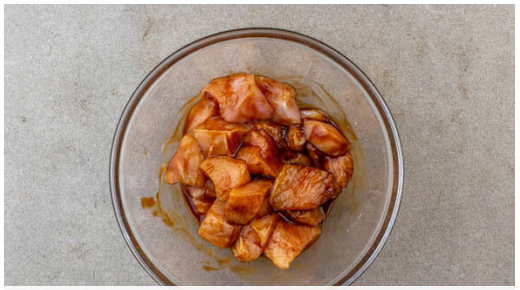
- 2 mittelgroße Pfannen

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 692kcal, Fett 29.6g, Kohlenhydrate 66.4g, Eiweiß 38.9g



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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**