MARLEY SPOON



Scharfe Asia-Hähnchen-Wraps

mit Hoisinsauce und Pak Choi

ca. 20min 4 Portionen

Heute gibt's wieder mal eine echte Crossover-Leckerei, bei deren bloßem Anblick uns schon das Wasser im Munde zusammenläuft: Saftiges Hähnchenfleisch, frische Gurke und Lauchzwiebeln, feurige Peperoni, würzige Hoisinsauce und eleganter Pak Choi erinnern an das ferne Asien – serviert wird das Ganze allerdings als Wrap in mexikanischen Tortillas. Schön, dass die Welt kulinarisch immer näher zusammenrückt!

Was du von uns bekommst

- 4 Baby-Pak-Choi
- 2 Gurken
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Peperoni
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl [2]
- 8 Tortillas [1]
- 50ml Hoisinsauce [1,2,3]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- großer Topf
- Wok oder große Pfanne
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Sieb

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

Kochtipp
Wer keine Mikrowelle hat, kann die Tortillas auch nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen.

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 536kcal, Fett 16.1g, Kohlenhydrate 57.3g, Eiweiß 39.9g



1. Gemüse schneiden

Mit einem Wasserkocher 1,5L Wasser für den **Pak Choi** zum Kochen bringen. Den **Pak Choi** längs vierteln. Die **Gurken** quer halbieren und in dünne Stifte schneiden. Die **Lauchzwiebeln** sehr schräg in dünne Ringe schneiden. Die **Peperoni** in dünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Wer es weniger scharf mag, entfernt vorher die Kerne.



2. Pak Choi blanchieren

Den **Pak Choi** in einen großen Topf geben, mit dem kochenden Wasser übergießen und bei mittlerer Hitze 1–2Min. kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3–4Min. kräftig anbraten, bis das **Fleisch** gar ist. Auf einem Teller beiseitestellen und abgedeckt warm halten. Den Wok bzw. die Pfanne für den nächsten Schritt **nicht** auswischen.



4. Pak Choi fertigstellen

Ca. ⅔ **der Peperoni** und die **Knoblauch-Ingwer-Paste** in dem Wok bzw. der Pfanne mit dem **Sesamöl** und 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. **Tipp:** Wer es gerne scharf mag, kann mehr **Peperoni** verwenden. Den **Pak Choi** untermengen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



5. Tortillas erwärmen

4 Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W 35–40Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Den Vorgang mit weiteren **4 Tortillas** wiederholen.



6. Tortillas belegen

Die warmen **Tortillas** nach Geschmack mit dem **Fleisch**, den **Gurken** und den **Lauchzwiebeln** belegen und mit der **Hoisinsauce** beträufeln. Die **Tortillas** einrollen und ggf. mit Zahnstochern fixieren. Die **Asia-Hähnchen-Wraps** mit dem **Pak Choi** anrichten 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**