MARLEY SPOON



Scharfe Asia-Hähnchen-Wraps

mit Hoisinsauce und Pak Choi

ca. 20min 2 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

- 2 Baby-Pak-Choi
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Peperoni
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 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
- mittelgroßer 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
Die übrigen Tortillas können eingefroren werden. // 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 561kcal, Fett 18.7g, Kohlenhydrate 57.1g, Eiweiß 40.1g



1. Gemüse schneiden

Mit einem Wasserkocher 1L Wasser für den **Pak Choi** zum Kochen bringen. Den **Pak Choi** längs vierteln. Die **Gurke** 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 mittelgroßen 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 1EL 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

Die **½ der Peperoni** und die **Knoblauch-Ingwer-Paste** in dem Wok bzw. der Pfanne mit dem **Sesamöl** bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. **Tipp:** Wer es gerne scharf mag, kann mehr **Peperoni** verwenden. Den **Pak Choi** untermengen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



5. Tortillas erwärmen

4 Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W 35–40Sek. in der Mikrowelle erwärmen.



6. Tortillas belegen

Die warmen **Tortillas** nach Geschmack mit dem **Fleisch**, der **Gurke** und den **Lauchzwiebeln** belegen und mit insgesamt der **½ der Hoisinsauce** beträufeln. Die **Tortillas** einrollen und ggf. mit Zahnstochern fixieren. Die **Asia-Hähnchen-Wraps** mit dem **Pak Choi** anrichten und servieren.