



## Teriyaki-Hähnchen-Wrap

mit Karottensalat und Erdnüssen

 20-30min  3-4 Personen

Heute gibt es Wraps mit einem asiatischen Touch: Gefüllt wird mit einem knackig-cremigen Karottensalat sowie frischen Gurkenscheiben und natürlich mit saftigem Hähnchenfilet, das vorher mit würziger Teriyakisauce und Currysauce marinier wurde. Knackige geröstete Erdnüsse runden dein Fingerfood der Extraklasse ab. Wohl bekomm's!

## Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Hähnchenschenkfilet
- 2 Packungen Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Madras-Currypulver <sup>10</sup>
- 3 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Gurke
- 1 Packung Tortillas <sup>1</sup>
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- 3EL Mayonnaise <sup>3</sup>

## Küchenutensilien

- Backofen
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Alufolie

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

## Allergene

Gluten (1), Eier (3), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 785kcal, Fett 34.7g, Kohlenhydrate 66.3g, Eiweiß 48.9g



### 1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Mit der **Teriyakisauce** und dem **Currypulver** vermengen und beiseitestellen.



### 4. Salat mischen

Die **Karotten** mit der **1/2 der Lauchzwiebeln** und 3EL Mayonnaise vermengen und den **Salat** mit Salz und Pfeffer würzen.



### 2. Karotten vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.



### 3. Gemüse schneiden

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und ggf. mit einem Löffel das Kerngehäuse auskratzen. Die **Gurkenhälften** in dünne Scheiben schneiden.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis es auch in der Mitte durch ist.



### 6. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** in Alufolie einwickeln und im Ofen 3-4Min. erwärmen. Anschließend nach Belieben mit dem **Karottensalat**, den **Gurken** und dem **Hähnchen** belegen, mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und den **Erdnüssen** garnieren, einrollen und servieren. **Tipp:** Wer mag, kann die **Wraps** für einen besseren Halt mit einem Zahnstocher fixieren oder in etwas Alufolie einschlagen.