



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 Currypulver mariniert wurde. Knackige geröstete Erdnüsse runden dein Fingerfood der Extraklasse ab. Wohl bekomm's!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Hähnchenschenkelfilet
- 2 Packungen Teriyakisaucе 1,6
- 1 Päckchen Madras-Currypulver 10
- 3 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Gurke
- 1 Packung Tortillas 1
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen 5

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- 3EL Mayonnaise 3

Küchenutensilien

- Backofen
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Alufolie

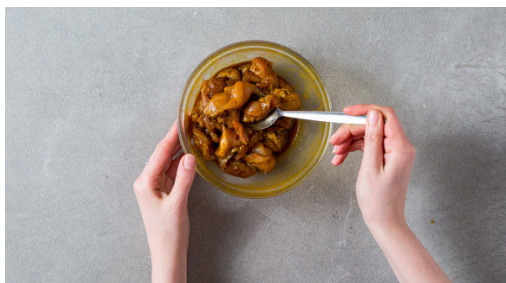
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

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



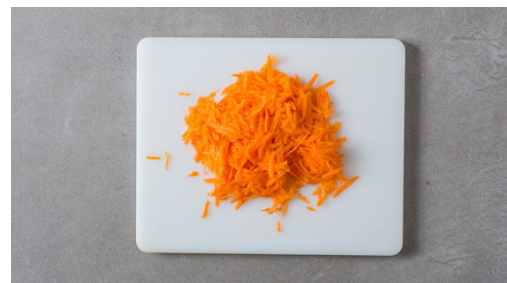
1. Fleisch würzen

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



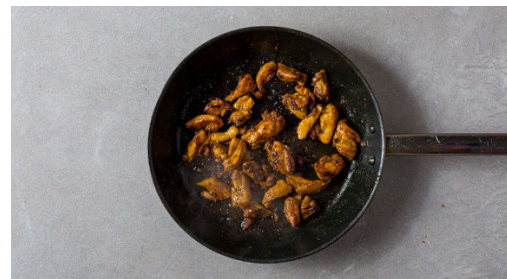
4. Salat mischen

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



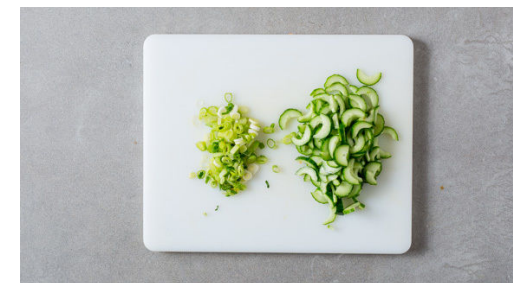
2. Karotten vorbereiten

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



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.



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.



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.