



## Teriyaki-Hähnchen-Wrap

mit Karottensalat und Erdnüssen



20-30min



2 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

- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 1 Packung Teriyakisauc<sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Madras-Currypulver<sup>10</sup>
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Minigurke
- 1 Packung Tortillas<sup>1</sup>
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen<sup>5</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise<sup>3</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Alufolie

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

### Kochtipp

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 819kcal, Fett 36.9g, Kohlenhydrate 69.0g, Eiweiß 49.3g



### 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 **Teriyakisauc** und dem **Currypulver** vermengen und beiseitestellen.



### 4. Salat mischen

Die **Karotten** mit der **1/2 der Lauchzwiebeln** und 2EL 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 mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis es auch in der Mitte durch ist.



### 3. Gemüse schneiden

Die **Lauchzwiebel** 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

**4 Tortillas** in Alufolie einwickeln und im Ofen 3-4Min. erwärmen. Die **Tortillas** 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.