



Teriyaki-Hähnchen-Wrap

mit Karottensalat und Erdnüssen



20-30min



2 Personen

Heute gibt es Wraps mit einem asiatischen Touch! Das saftige Hähnchenfilet wird mit würziger Teriyakisauce und Currypulver mariniert. Die Wraps werden anschließend mit einem knackig-cremigen Karottensalat sowie frischen Gurkenscheiben gefüllt. Geröstete Erdnüsse runden dein Fingerfood der Extraklasse ab!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 50ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 2 Karotten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Gurke
- 1 Packung Tortillas ¹
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ³
- 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

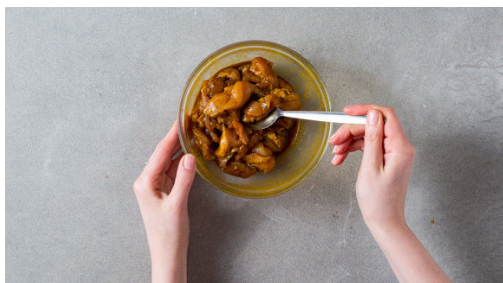
Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 834kcal, Fett 37.0g, Kohlenhydrate 72.7g, Eiweiß 49.9g



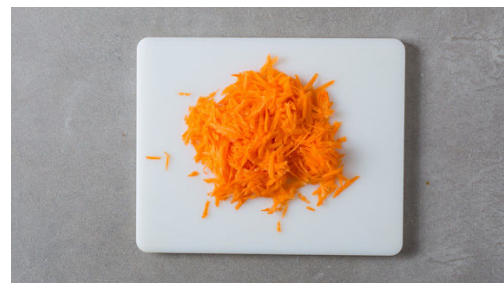
1. Fleisch würzen

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.



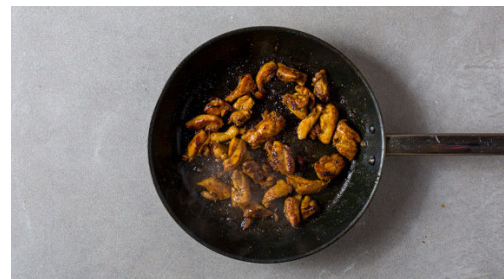
4. Salat mischen

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



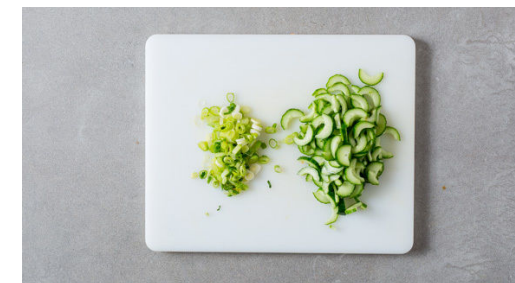
2. Karotten vorbereiten

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.