



Asia-Wraps mit Teriyaki-Hähnchen

und pikantem Birnen-Kimchi



ca. 25min



2 Personen

Richtig schnell zubereitet und trotzdem raffiniert sind diese asiatischen Wraps. Unser Hähnchenbrustfilet schmeckt heute dank Teriyakisauce, Knoblauch und Ingwer besonders aromatisch. Das leicht pikante Kimchi darf sich mit der Birne anfreunden und bekommt dadurch eine wunderbar süßliche Note. Dazu knackig-frische Gurke und ein cremiger Ingwer-Dip - mehr braucht es nicht zum Feierabend-Dinner-Glück!

Was du von uns bekommst

- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 25ml Teriyakisauce^{1,6}
- 1 Birne
- 1 Packung Kimchi
- 1 Minigurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Tortillas¹

Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Mayonnaise³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

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), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 677kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 66.3g, Eiweiß 38.0g



1. Fleisch würzen

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und getrennt voneinander fein reiben oder sehr fein würfeln. Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 2cm große Stücke schneiden und dann mit der **Teriyakisauce**, dem **Knoblauch** und ca. **3/4 des Ingwers** vermengen. Den **restlichen Ingwer** beiseitestellen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch samt Würzsauce** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. braten, bis das **Fleisch** goldbraun und durch ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Kimchi verfeinern

Die **Birne** vierteln, entkernen, der Länge nach in nicht zu dünne Spalten schneiden und vorsichtig mit dem **Kimchi** vermengen. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne, lange Stifte schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



3. Kimchi braten

Das **Kimchi** und die **Birnen** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 5-8Min. garen, dabei darauf achten, dass die **Birnen** nicht zu weich werden. Das **Kimchi** und die **Birnen** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten, die Pfanne auswischen.



5. Tortillas erwärmen

Inzwischen **4 Tortillas** nacheinander in der mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. 1-2EL Mayonnaise mit dem **restlichen Ingwer**, 1TL Wasser und 1 Prise Salz verrühren.



6. Tortillas belegen

Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Teriyaki-Hähnchen**, dem **Birnen-Kimchi** und den **Gurken** belegen und mit dem **Dip** beträufeln. Mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und offen oder zusammengefaltet servieren.