



## Mexikanische Hähnchenwraps

mit Rotkohlsalat und Limetten-Chili-Dip



30-40min



3-4 Personen

Sonnige Stimmung herrscht heute in deiner Küche, denn schon die Zubereitung der im pikanten Teig frittierten Hähnchenstreifen macht Spaß, vor allem wenn du mit jemandem kochst, der die mexikanische Küche genauso feiert wie du! Der Karotten- und Rotkohlsalat wird fix süßsauer eingelegt, dazu darf noch ein erfrischend pikanter Limetten-Chili-Joghurt mit in die warme Tortilla. Alle bereit? Dann: Vamos a la fiesta!

## Was du von uns bekommst

- 3 lila Karotten
- 400g geschnittener Rotkohl
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Limette
- 1 grüne Thai-Chilischote
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Tortillas<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise<sup>3</sup>
- 200g Weizenmehl<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher
- Schneebesen

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

## Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 925kcal, Fett 44.3g, Kohlenhydrate 84.8g, Eiweiß 42.2g



### 1. Rotkohl einlegen

Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln, dann mit dem **Rotkohl** vermengen und 5-6EL hellen Essig, 2TL Zucker sowie je 1/2TL Salz und Pfeffer einmassieren, bis der **Kohl** weich wird. Die **Petersilie** von den Stängeln zupfen und grob schneiden.



### 2. Sauce zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Chilischote** in feine Würfel schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **1/2 des Joghurts** mit **1TL Limettenschale**, der **Chilischote nach Geschmack**, **1EL Limettensaft** und 4EL Mayonnaise verrühren und mit Salz abschmecken.



### 4. Fleisch vorbereiten

Eine große Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und dieses bei mittlerer Hitze erwärmen. **Tipp:** Um zu testen, ob das Öl heiß genug ist, einen Tropfen **Teig** hineingeben. Ist das Öl heiß genug, wird es sofort sprudeln. Das **Fleisch** durch den **Teig** ziehen, bis es gleichmäßig bedeckt ist.



### 5. Fleisch frittieren

Das **Fleisch** portionsweise im heißen Öl 5-6Min. von allen Seiten knusprig und goldbraun braten. Anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Vorgang wiederholen, bis das gesamte **Fleisch** frittiert ist.



### 3. Teig verrühren

Die **Gewürzmischung**, **2TL Backpulver**, 200g Mehl und 300ml lauwarmes Wasser mit einem Schneebesen zu einem zähflüssigen **Teig** verrühren und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in fingerlange Streifen schneiden.



### 6. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** nacheinander in einer zweiten großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Das **Fleisch** und den **Rotkohlsalat** auf den **Tortillas** verteilen und mit der **Sauce** beträufeln. Die **Tortillas** einrollen, mit der **Petersilie** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.