

DINNERLY



Teriyaki-Hähnchenwraps mit gebratener Birne

mit Gurke und cremigem Chilidip



ca. 25min



2 Portionen

Neben Salaten sind Wraps unserer Meinung nach die perfekte Lösung, wenn wir uns nach einer Mahlzeit sehnen, die nicht zu schwer im Magen liegt. Und weil heute genau so ein Tag ist, servieren wir leckere Weizentortillas mit fruchtiger gebratener Birne und frisch-knackiger Gurke. Das Teriyaki-Hähnchen bringt die nötige Würze mit und ein cremiger Chilidip rundet alles perfekt ab. Guten Appetit!

WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 50ml Teriyakisauce^{1,6}
- 1 Gurke
- 1 Birne
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Tortillas¹

WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 1 Knoblauchzehe
- 3EL Mayonnaise³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

KÜCHENUTENSILIEN

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Küchenreibe

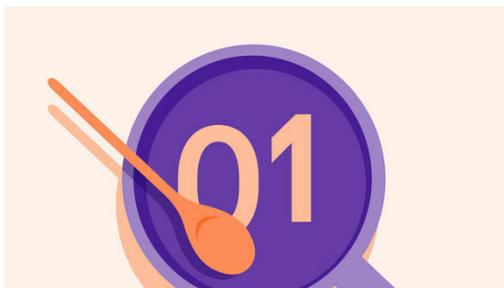
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

ALLERGENE

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

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Energie 778kcal, Fett 41.5g, Kohlenhydrate 68.3g, Eiweiß 32.1g



1. Zutaten vorbereiten

1 Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm breite Streifen schneiden und mit der **1/2 der Teriyakisauce**, dem Knoblauch und 1 Prise Salz vermengen. Die **Gurke** quer halbieren, **eine Hälfte** in ca. 0,5cm dicke Stifte schneiden, die **andere Hälfte** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden.



4. Dip zubereiten

Die **Peperoni** längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Mit 3EL Mayonnaise, 1EL Wasser und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dip** verrühren. **4 Tortillas** nacheinander in der ausgewischten mittelgroßen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze kurz erwärmen.



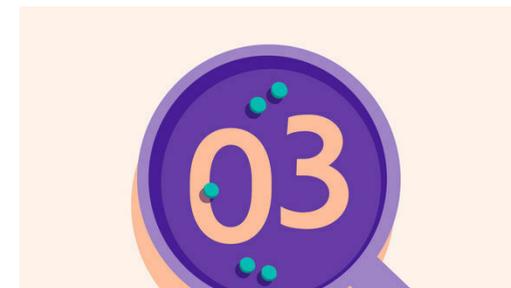
2. Birne braten

Die **Birne** vierteln, entkernen und in lange Streifen schneiden. Die **Birnenstreifen** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 5–7Min. anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm halten. Die Pfanne auswischen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Gurkenscheiben** mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 Prise Salz, Zucker und Pfeffer vermengen. Die **Tortillas** mit dem **Dip** bestreichen und mit dem **Fleisch**, den **Birnen** und den **Gurkenstiften** belegen. Die **Teriyaki-Hähnchenwraps** einschlagen, mit dem **Gurkensalat** anrichten und servieren.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 5–7Min. rundum gar braten, ggf. mit mehr **Teriyakisauce**, Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Scharfe Konkurrenz

Scharf ist nicht gleich scharf und die Geschmäcker sind ja bekanntlich verschieden. Wer nicht so auf die pikante Schärfe der Peperoni steht, bevorzugt vielleicht das fruchtig-frische Kribbeln der Ingwerwurzel – die passt nämlich fein gerieben auch super in unseren Mayo-Dip. Oder einfach beides kombinieren, das geht natürlich auch.