



## Mexikanische Chicken-Wraps

mit Limetten-Chili-Mayo und Rotkohl



30-40Min.



2 Personen

Auf nach Mexiko! Die dortige Streetfood-Kultur ist eine der größten weltweit, da lassen wir uns doch gerne inspirieren. Und hier ist das Ergebnis: weiche Weizenfladen, die im Taco-Style mit zarten Hähnchenstreifen, einer fruchtigen Limetten-Chili-Mayo und knackigem Rotkraut gefüllt werden. Lecker!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Rotkohl
- 10g frische Petersilie
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 1 Päckchen Mayonnaise <sup>3,10</sup>
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Tortillas <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Waage
- Schneebesen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### 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), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 911.0kcal, Fett 49.4g, Eiweiß 43.9g, Kohlenhydrate 69.1g



### 1. Rotkohl vorbereiten

Den **Rotkohl** vom Strunk befreien und mit einem großen Messer in möglichst dünne Streifen schneiden. Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. Den **Rotkohl** mit 3EL (hellem) Essig, 1TL Zucker, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer kräftig durchkneten und bis zum Servieren ziehen lassen.



### 4. Fleisch in Teig wenden

Eine kleine Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl füllen und das Öl sehr heiß erhitzen. Das Öl ist heiß genug, wenn sich an einem darin eingetauchten Holzlöffel kleine Bläschen bilden. Inzwischen die **Hähnchenstreifen** in den **Teig** eintauchen, sodass sie von allen Seiten gut bedeckt sind.



### 2. Limetten-Mayo anrühren

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Chilischote** fein hacken. Den **Joghurt** mit der **Mayonnaise**, dem **Limettenabrieb** und dem **Limettensaft** verrühren. Je nach gewünschtem Schärfegrad **gehackte Chili** unterrühren und mit Salz abschmecken.



### 5. Fleisch braten

Sobald das Öl heiß genug ist, nacheinander jeweils **2-3 Hähnchenstreifen** in das Öl tauchen und von allen Seiten ca. 5-8Min. goldbraun und knusprig braten. Die fertigen **Hähnchenstreifen** von beiden Seiten auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



### 3. Teig vorbereiten

100g Mehl mit **1TL Backpulver** und 150ml Wasser mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren, es sollten keine Klümpchen vorhanden sein. Den **Teig** mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Hähnchen** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 1-2cm dicke, lange Streifen schneiden.



### 6. Tortillas erwärmen

**4 Tortillas** in einer großen Pfanne nacheinander bei starker Hitze ca. 30Sek. erwärmen. Nach Belieben mit dem **Rotkohl**, den **Hähnchenstreifen** und der **Limetten-Chili-Mayo** belegen und mit **Petersilie** bestreuen. Zu **Wraps** zusammenrollen und nach Geschmack beim Essen mit frisch ausgepresstem **Limettensaft** aus den **Limettenspalten** beträufeln.