



Mexikanische Puten-Wraps

mit Limetten-Chili-Mayo und Rotkraut



30-40min



4 Personen

Auf nach Mittelamerika! Mexiko hat eine der größten Street Food-Kulturen weltweit und wir sind große Fans der mexikanischen Tacos (weiche, gefüllte Maisfladen)! Unsere Interpretation des Leckerbissens gibt es in Weizenfladen mit einer fruchtigen Limetten-Chili-Mayo, zarten Putenstreifen und knackigem Rotkraut. Buen Provecho!

Was du von uns bekommst

- Mayonnaise Spak 3,10
- Backpulver
- Joghurt 7
- Thaichili
- Limetten
- Putenbrust
- Tortillas 1
- Rotkraut
- Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl 1
- Zucker

Küchenutensilien

- Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Kochtopf
- Schneebesen

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 875kcal, Fett 41.9g,
Kohlenhydrate 75.7g, Eiweiß 43.7g



1. Kraut vorbereiten

Rotkraut vom Strunk befreien und mit einem großen Messer in möglichst dünne Streifen schneiden. **Petersilie** ohne Stiele grob hacken. Nun das **Kraut** in einer großen Schüssel mit 1TL Zucker, 3EL hellem Essig, 1/2TL Salz und etwas Pfeffer kräftig durchkneten, bis zum Servieren ziehen lassen.



4. Fleisch in Teig tunken

Die **Putenstreifen** in den Teig eintauchen, sodass sie von allen Seiten gut damit bedeckt sind. In der Zwischenzeit einen mittleren Topf ca. 2cm hoch mit Pflanzenöl füllen und auf mittlere Stufe erhitzen. Das Öl ist heiß genug, wenn man einen Holzlöffel eintaucht und sich kleine Bläschen daran bilden.



2. Mayonnaise rühren

Limettenschale abreiben, dann eine **Limette** auspressen, die andere **Limette** in Spalten schneiden. Die **Chili** fein hacken. **Joghurt** mit der **Mayonnaise**, **Limettenschale** und **Limettensaft** verrühren. Nach gewünschtem Schärfegrad gehackte **Chili** dazugeben und kräftig mit Salz abschmecken.



5. Fleisch braten

Sobald das Öl heiß genug ist, nacheinander 2-3 **Putenstreifen** ins Öl tauchen und von allen Seiten 5-8Min. goldbraun und knusprig braten. Die fertigen **Streifen** auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.



3. Fleisch vorbereiten

200g Mehl und 300ml Wasser mit 2TL **Backpulver** zu einem glatten **Teig** rühren, am besten geht das mit einem Schneebesen, es sollten keine Klümpchen vorhanden sein. **Teig** mit Salz und Pfeffer würzen. **Fleisch** in ca. 1-2cm dicke, dünne Streifen schneiden.



6. Wraps befüllen

Inzwischen eine große Pfanne auf hohe Stufe erhitzen und die **Wraps** nacheinander ca. 30Sek. in der Pfanne aufwärmen. **Wraps** mittig erst mit dem **Krautsalat**, dann mit den **Putenstreifen** befüllen und die **Joghurt-Mayonnaise** drüber tröpfeln, nach Geschmack **Petersilie** darüber streuen. Dann **Wraps** zusammenrollen, nach Geschmack die **Limettenspalten** darüber auspressen.