

# Bombay Chicken Korma Wrap mit Nigella-Gurkensalat

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 700 kcal • Tag 3 kochen

13



Hähnchengeschnetzeltes



Weizentortillas



kleine Salatgurke



Zwiebel



Koriander



Minze



Joghurt



Korma-Paste



Schwarzkümmel



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Weißweinessig\*, Öl\*, Salz\*

## Kochutensilien

2 große Pfannen und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Weizentortillas <b>13</b> <b>15</b> )	4	6	8
kleine Salatgurke	1	2	2
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt <b>7</b> )	75 g	100 g	150 g
Korma-Paste <b>11</b> )	50 g	75 g**	100 g
Schwarzkümmel	2 g	4 g	4 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 450 g)
Brennwert	651 kJ/156 kcal	2930 kJ/700 kcal
Fett	5,5 g	24,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	9,5 g
Kohlenhydrate	17,7 g	79,7 g
– davon Zucker	2,3 g	10,4 g
Eiweiß	9,7 g	43,5 g
Salz	0,92 g	4,16 g

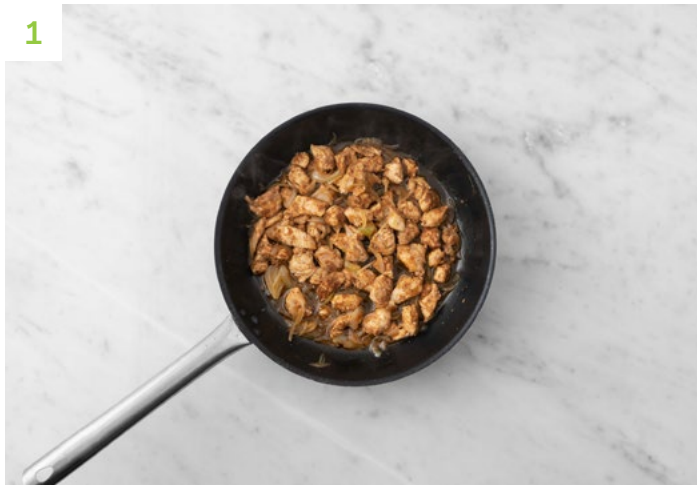
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 7)** Milch (einschließlich Laktose) **11)** Soja **13)** Glutenhaltiges Getreide **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland

1



2



3



## Hähnchen anbraten

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Hähnchengeschnetzeltes** und **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. anbraten.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.

**Gurke** längs halbieren und 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Minz-** und **Korianderblätter** zusammen grob hacken.

## Füllung vollenden

**Pfanneninhalt** mit **Korma-Paste** ablöschen und 1 Min. anbraten.

Von der Hitze nehmen und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt** unterrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer großen Schüssel **Gurke**, **Kräuter**, **Schwarzkümmel**, restlichen **Joghurt**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

## Anrichten

In einer zweiten großen Pfanne ohne Fettzugabe **Weizentortillas** 1 – 2 Min. erwärmen. Aus der Pfanne nehmen.

**Tipp:** Wenn Du eine Mikrowelle hast, kannst Du die Tortillas auch für 1 Min. bei 600 W erwärmen.

**Bombay-Chicken Füllung** gleichmäßig auf die **Wraps** verteilen und mit dem **Gurkensalat** toppen.

Die Seiten der **Wraps** links und rechts nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen, fest aufrollen und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen  
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

