

Bombay Chicken Korma Wrap mit Schwarzkümmel-Gurkensalat

Zeit sparen 15 Minuten • 695 kcal • Tag 3 kochen

13



Hähnchengeschnetzeltes



Weizentortillas



Schwarzkümmel



kleine Salatgurke



Koriander



Minze



Korma-Paste



Zwiebel



Joghurt



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Essig*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

2 große Pfannen und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Weizentortillas 15)	4	6	8
Schwarzkümmel	2 g	4 g	4 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Korma-Paste 11)	50 g	75 g**	100 g
Zwiebel DE	1	1	2
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 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	647 kJ/154 kcal	2910 kJ/695 kcal
Fett	5,10 g	22,96 g
– davon ges. Fettsäuren	1,17 g	5,25 g
Kohlenhydrate	17,04 g	76,66 g
– davon Zucker	1,58 g	7,13 g
Eiweiß	9,43 g	42,44 g
Salz	0,812 g	3,653 g

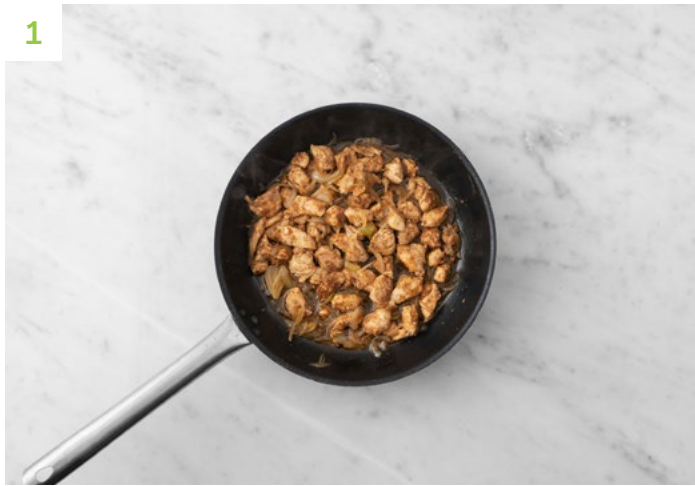
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland

1



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** grob hacken.

2



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] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

3



Anrichten

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

Tip: 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>

