

Thai-Wraps mit Chicken Sweet Chili

Unsere zeitlich limitierte Sorte des Jahres voller süßlich-feuriger Exotik und mit dem typisch asiatischen Sweet Chili Genusslebnis – ruckzuck eingerollt in einen handlichen Wrap. Gleich ausprobieren!



Zutaten

150 g Herta Finesse Chicken Sweet Chili
1 EL Honig

GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

4 Tortilla-Wraps

OBST & GEMÜSE

Je nach Größe etwa 1 kleiner oder 1/2 mittelgroßer Weißkohlkopf
Etwa 4 große Karotten, gerieben
1 rote Paprika, dünn geschnitten
130 g Edamame, gekocht und geschält
Etwa eine Handvoll Koriander
4 Frühlingszwiebeln, gehackt
60 g Honig-geröstete Erdnüsse
1 EL Limettensaft
3 Knoblauchzehen, gehackt
60 g Erdnussbutter
2-3 Chilischoten

ÖL & ESSIG

4 EL Reisessig
1 EL Sojasauce
180 ml Wasser

GEWÜRZE

1 TL Salz
½ TL gemahlene rote Pfefferflocken
120 g Rohrzucker
1 EL Speisestärke

Anleitung

1. SCHRITT

In einer mittelgroßen Schüssel 2 EL **Reisessig**, **Sojasauce**, **Limettensaft**, **Honig** und 2 **Knoblauchzehen** vermengen und gut verrühren. **Erdnussbutter**, ½ TL **Salz** und die gemahlene **rote Pfefferflocken** hinzufügen und verrühren, bis die Sauce eine glatte Masse ergibt.

2. SCHRITT

Chilischoten grob zerkleinern sowie den restlichen Knoblauch klein hacken. Die zerkleinerten Chilischoten und den Knoblauch zusammen mit **Reisessig**, **Rohrzucker**, ½ TL **Salz** und **Wasser** in einem Mixer zerkleinern. Anschließend 3 Minuten kochen und mit **Speisestärke** andicken.

3. SCHRITT

Die **Karotten** mit einer Reibe in kleine Streifen reiben sowie die **Paprika** und den **Weißkohl** in Streifen schneiden. Zudem die **Frühlingszwiebeln** und den **Koriander** hacken.

4. SCHRITT

Nun die zuvor geschnittenen Zutaten samt **Edamame**, den **Erdnüssen** und **Herta Finesse Chicken Sweet Chili** auf dem Tortilla-Wrap verteilen.

5. SCHRITT

Erdnuss- und Sweet Chili Sauce darüber träufeln und den Wrap aufrollen. In zwei Hälften schneiden und servieren.

GUTEN APPETIT

Nährwerte pro Portion

Energie	490,3 kcal
Fett	30 g
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	26 g