

Bombay Chicken Korma Wrap mit Nigella-Gurkensalat

Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 709 kcal • Tag 3 kochen

2



Hähnchengeschnetzeltes



Weizentortillas



kleine Salatgurke



Zwiebel



Koriander



Minze



Naturjoghurt



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

1 große Schüssel und 2 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Weizentortillas 15)	4	6	8
kleine Salatgurke	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Korma-Paste 11)	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. 460 g)
Brennwert	641 kJ/153 kcal	2967 kJ/709 kcal
Fett	5,5 g	25,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	9,8 g
Kohlenhydrate	17,4 g	80,3 g
– davon Zucker	2,4 g	10,9 g
Eiweiß	9,5 g	44,1 g
Salz	0,91 g	4,2 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 **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten

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** zusammen 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] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

3



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>

