

Asiatische Salat-Wraps mit Orangenhähnchen

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für die Sauce

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel frisch gehackter Ingwer
- 1 Teelöffel Speisestärke
- 2 Esslöffel Wasser
- 1 Esslöffel Hoisin Sauce
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 200 ml Orangensaft
- 1 Esslöffel Reisessig
- 1 Esslöffel Reissirup (oder Honig)
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Prise(n) Cayenne-Pfeffer

Für die Wraps

- 2 Romana-Salatherzen
- 2 Teelöffel Kokosöl
- 400 g Hähnchen-Geschnetzeltes
- 1 Handvoll Cashewkerne
- 300 g Mandarin-Orangen aus der Dose
- 1/2 Bund Koriander

"Wrappen wir heute wieder?", fragt mich mein Freund mindestens einmal pro Woche. **Salat-Wraps** sind zu unserem Standardessen geworden - **schnell, einfach und**

mit immer anderer Füllung sogar richtig abwechslungsreich. Während der Herr des Hauses meist am Herd steht und Fleisch brutzelt, wirble ich durch die Küche und suche passende Zutaten für eine leckere Sauce zusammen. Am Ende landet dann alles gemeinsam im Salatblatt und wir wrappen drauflos.

Die Füllung der Salatblätter sieht bei uns je nach Vorräten und Tagesgelüsten immer anders aus. Eine besonders leckere Variante für **asiatische Salat-Wraps** möchte ich heute mit dir teilen. Die Füllung besteht diesmal aus **fruchtigen Mandarin-Orangen, saftigem Hähnchenfleisch und knackigen Cashewkernen** in einer **aromatischen Orangensauce** mit Ingwer, Kreuzkümmel und frischem Koriander.

- 1 -

Für die Sauce Knoblauchzehe und Ingwer schälen und sehr fein hacken. Speisestärke mit Wasser verrühren. Alle Zutaten für die Sauce in einen kleinen Topf geben und gründlich vermengen.

- 2 -

Sauce unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Etwa 2 Minuten köcheln lassen, bis eine dickflüssige Konsistenz erreicht ist.

- 3 -

Für die Wraps äußere Blätter der Salatherzen abpflücken und waschen. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen.

- 4 -

Hähnchen-Geschnetzeltes in die Pfanne geben und etwa 5 Minuten braten, bis das Fleisch gar ist. Sauce dazugeben und nochmals kurz aufkochen. Pfanne mit der Hähnchen-Füllung vom Herd nehmen.

Asiatische Salat-Wraps mit Orangenhähnchen

- 5 -

Mandarin-Orangen abgießen und zusammen mit den Cashewkernen zur Hähnchen-Füllung geben. Koriander hacken und ebenfalls dazugeben. Füllung in den Salatblättern verteilen.