

DINNERLY



Cajun-Hähnchen-Wraps mit cremigem Rotkohl-Karotten-Slaw



20-30min



2 personen

Starte eine Dinner(ly)-Party mit unseren XXL-Rezepten! Egal ob für den Abend mit Freunden oder die Büro-Lunchbox am nächsten Tag – dank der doppelten Portionen kannst du deine Mahlzeiten genau so planen, wie es für dich am besten passt. Einmal kochen, zweimal genießen: einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 stukken rode kool
- 2 wortels
- 400g pulled chicken ^{1,3,2,4}
- 2 zakjes cajunkruiden
- 2x tortilla's ³
- 2x gebakken uitjes ³

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 5el mayonaise ¹
- 1tl mosterd ²
- zout
- suiker
- 25ml azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

KOOKTIP

Dieses Rezept ergibt 4 Portionen.

ALLERGENEN

Eieren (1), Mosterd (2), Gluten (3), Soja (4).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 701kcal, vet 30.0g, koolhydraten 74.8g, eiwit 27.8g



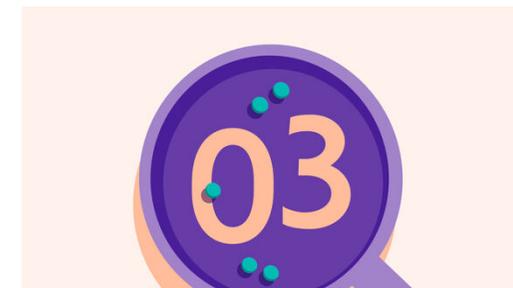
1. Slaw anmachen

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und grob reiben. 2EL Mayonnaise, 1TL (Dijon-)Senf, 1EL hellen Essig und je 1 kräftige Prise Salz und Zucker zu einem Dressing verrühren, ca. 1Min. mit dem **Gemüse** verkneten und bis zum Servieren beiseitestellen.



2. Pulled Chicken erhitzen

Das **Pulled Chicken** mit der ½ der **Gewürzmischung**, 1–2EL Wasser und 2TL Essig in einem kleinen Topf ohne Öl bei niedriger bis mittlerer Hitze in ca. 5Min. durchwärmen.



3. Sauce anrühren

Die **restliche Gewürzmischung** mit 3EL Mayonnaise und 1EL Wasser zu einer dünnflüssigen **Sauce** verrühren.



4. Tortillas aufwärmen

8 **Tortillas** nacheinander in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. (Siehe auch Schritt 6.)



5. Fertigstellen & servieren

Die **Tortillas** gleichmäßig mit dem **Slaw** und dem **Pulled Chicken** belegen, mit der **Sauce** beträufeln und zu **Wraps** aufrollen. Mit den **Röstzwiebeln** garniert servieren und ggf. übrigen **Slaw** als Beilage dazu reichen.



6. Für gemütliche Genießer

Du willst dir bei der Zubereitung der Tortillas noch etwas Zeit und Arbeit sparen? Dazu jeweils 4 Tortillas auf einem Teller stapeln, mit etwas feuchtem Küchenkrepp abdecken und in der Mikrowelle in 20-Sekunden-Schüben bei 600 Watt erhitzen, bis sie warm sind.