

DINNERLY



Pulled-Chicken-Wraps mit Rotkohl dazu Knusperzwiebeln und Süßkartoffelpommes



30-40min



2 personen

Als wir dieses Rezept kreiert haben, kam uns kurz die Idee in den Sinn, einen Foodtruck zu eröffnen, denn dieses Gericht ist das Streetfood schlechthin: leckere Wraps mit saftigem Pulled Chicken, knackigem Rotkohl und knusprig gebackenen Zwiebeln, dazu selbst gemachte Süßkartoffelpommes. Klingt gut? Ist es auch! Ach, und keine Sorge, das Essen muss nicht auf der Straße verzehrt werden und wir bleiben natürlich bei unserem Job.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zoete aardappel
- 1 ui
- 1 rode kool
- 1 kipfilet
- 1 zakje cajunkruiden
- 1x tortilla's ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el mayonaise ¹
- 4el bloem ²
- peper en zout
- 1tl suiker
- 45ml plantaardige olie
- 45ml azijn

KOOKGEREI

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- ovenrek
- middelgrote kookpan
- maatbeker

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

KOOKTIP

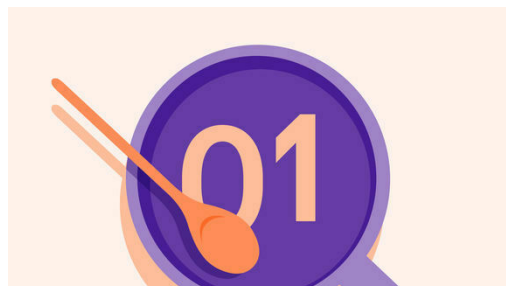
Voor besonders feine Rotkohlstreifen eine Mandoline verwenden.

ALLERGENEN

Eieren (1), Gluten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

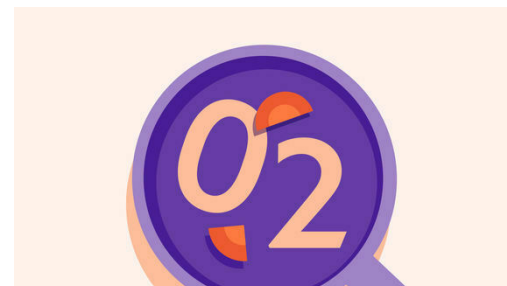
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 929kcal, vet 42.8g, koolhydraten 87.2g, eiwit 41.7g



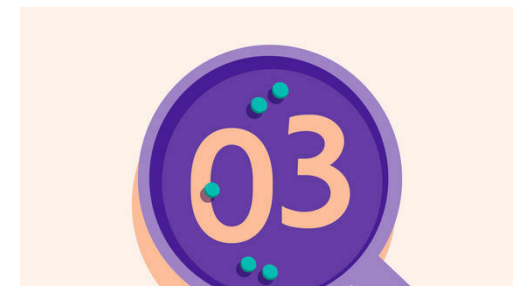
1. Süßkartoffelpommes backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 0,5cm dicke Stifte schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1EL Pflanzenöl und etwas Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 20–25Min. backen, bis die **Pommes** knusprig und goldbraun sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



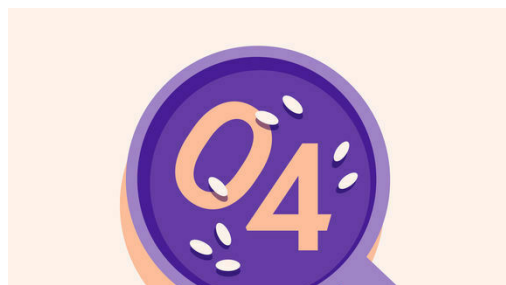
2. Zwiebelringe backen

3EL Mehl mit 65ml Wasser zu einem Teig vermischen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Zwiebel** schälen, quer in 0,5–1cm dicke **Ringe** schneiden. Mit 1EL Mehl vermischen und im Teig wenden, bis sie vollständig bedeckt sind. Auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten, mit 2EL Pflanzenöl beträufeln und im Backofen 12–15Min. backen, bis sie goldbraun sind.



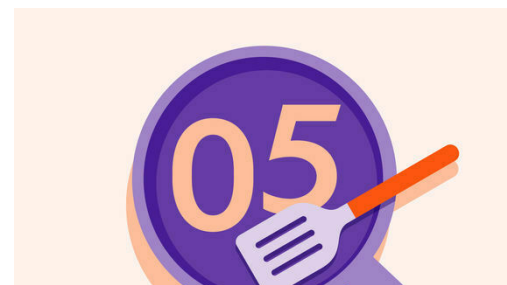
3. Rotkohl zubereiten

In einem mittelgroßen Topf 1,2L gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Rotkohl** halbieren. **1 Hälfte** in feine Streifen schneiden, mit einer kräftigen Prise Salz und Pfeffer, 1TL Zucker und 1EL Essig vermischen und etwas massieren. Die **andere Hälfte** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



4. Fleisch kochen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und im kochenden Wasser ca. 10Min. komplett durchgaren. Aus dem Wasser nehmen und in kleine Stücke schneiden oder mit 2 Gabeln zerpflücken. Mit 2EL Mayonaise, 2EL hellem Essig und der **Gewürzmischung** vermengen, ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



5. Fertigstellen & servieren

4 Tortillas im Ofen auf einem Backrost 2–3Min. aufwärmen, mit dem **Fleisch**, den **Zwiebeln** und dem **Rotkohl** füllen und zusammen mit den **Süßkartoffelpommes** servieren. Dazu nach Wunsch Mayonaise oder Ketchup reichen.



6. Mini-Knoblauch

Knoblauch kommt in vielen Größen daher – und die kleinsten Zehen bleiben gerne mal liegen, weil sie für ein Rezept zu wenig sind. Doch heute haben die Kleinen ihren großen Auftritt: Geschält und ungeschnitten wandern sie ins Kochwasser und verleihen dem Fleisch zusätzlichen Geschmack. So einfach kann Resteverwertung sein!