

## **Chrunchige Hähnchen-Wraps**

### **Zutaten (4 Personen):**

400 g Hähnchenbrustfilets  
1 TL Honig  
1 EL Ketchup  
2 EL Sojasauce  
1 Knoblauchzehe  
½ TL Ingwer  
1 EL Mangochutney  
1 TL Kartoffelstärke  
Meersalz, Pfeffer  
1 kleine Zwiebel  
Je ½ rote, gelbe, und grüne Paprika  
2 EL Rapsöl  
4 Tortillas (Fertigprodukte)  
1 Handvoll Cornflakes

### **Zubereitung:**

Das Hähnchenfleisch waschen und trockentupfen, in längliche Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Honig, Sojasauce, durchgepressten Knoblauch, fein gehackten Ingwer, Mangochutney, Kartoffelstärke, Salz und Pfeffer vermischen, 10 Minuten marinieren. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Paprikaschoten waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Hähnchenfleisch mit der Marinade nicht zu heiß anbraten. Herausnehmen und im Ofen bei 80° C warm stellen. Zwiebel- und Paprikastreifen in die Pfanne geben und anbraten. Das Fleisch dazugeben und abschmecken. Die Tortillas abgedeckt bei 100° C im Ofen wärmen. In der Zwischenzeit die Nachos grob zerkleinern. Die Tortillas mit der Fleisch-Gemüse-Mischung und den Cornflakes füllen und zusammenfalten.

### **Selbstgemachte Tortilla-Fladen**

#### Zutaten für 4 Portionen:

300 g Maismehl  
200 ml Wasser, lauwarm  
½ TL Salz

#### **Zubereitung:**

Mehl in eine Schüssel füllen, eine Kuhle hineindrücken und das Wasser einfüllen. Mehl und Wasser verkneten, dabei nach und nach das restliche Wasser und Salz dazugeben, bis ein glatter geschmeidiger Teig entsteht. Daraus gleichgroße Kugeln (Tischtennisball) formen. Die Kugeln zu 2 mm dünnen Fladen formen und in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten ca. 30 Sekunden backen.

## **Knusprige Vollkorn-Fischstäbchen mit selbstgemachtem Ketchup**

### **Zutaten: für 4 Personen:**

500 g Kabeljaufilet  
Salz, Pfeffer  
1 Zitrone  
4 EL Mehl  
2 Eier  
100 g Vollkornsemmelbrösel  
4 EL Sonnenblumenöl

### **Zubereitung:**

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die Streifen in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und mit den Semmelbröseln panieren.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Fischstäbchen unter gelegentlichem Wenden von allen Seiten goldbraun backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

So schmeckt's auch

Sie können die Fischstreifen auch in Sesamseed oder in zerbröselten Cornflakes panieren. Sehr lecker schmecken die Fischstäbchen, wenn Sie die Fischstreifen vor dem Panieren eine Stunde in einer Mischung aus Sojasauce, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.

### **Selbstgemachtes Ketchup**

1 Zwiebel  
1 EL Öl  
750 g Tomaten (oder 3 Dosen geschälte Tomaten)  
1 Apfel  
1 kleines Stück Ingwer  
4 EL Apfeldicksaft  
5 EL milder Weißweinessig  
Salz, Pfeffer  
1 Msp. Piment  
1 TL Curry

Die Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf in Öl andünsten. Die Tomaten und den Apfel in Stücke schneiden und dazugeben. Den Ingwer schälen, fein schneiden und mit den übrigen Zutaten in den Topf geben.

Die Tomatensauce aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 50–60 Minuten köcheln lassen, zwischendurch immer wieder umrühren.

Wenn die Tomaten zu einem dicken Brei eingekocht sind, durch ein Sieb passieren, abschmecken und abkühlen lassen.

In eine Flasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Das Ketchup hält sich gekühlt 2–3 Wochen.

Mit Kartoffelpüree anrichten:

### **Kartoffelpüree**

Zutaten für 4 Personen:

800 g mehlig Kartoffeln

1 EL Butter

200 ml fettarme Milch

50 g passierte Dosentomaten

1 EL Ketchup

50 g Gouda

1 rote Paprikaschote

Meersalz

### **Zubereitung:**

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Abgießen und ausdampfen lassen. Durch eine Kartoffelpresse drücken oder stampfen und mit Butter glatt rühren.

Milch, Dosentomaten und Ketchup in einen Topf geben, aufkochen lassen und mit den Kartoffeln vermischen. Den Käse reiben, die Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden und ebenfalls unter das Püree rühren. Mit Salz abschmecken.