1A+1B

Meat

Wrap mit Pulled Chicken und Weißkrautsalat

Zubereitungszeit
315 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Fleisch mit den Gewürzen einreiben. Die Zwiebeln und den Knoblauch auf den Boden des Slowcookers legen und das Hähnchenoberschenkelfilet darauflegen. Apfelessig und Sojasoße darübergießen. 5-6 Stunden auf der niedrigen Stufe gar schmoren. In der Zwischenzeit den Kohl in ein Sieb geben und mit Salz bestreuen. Den Kohl mit beiden Händen kneten bis er schlaff und etwas durchsichtig wird. Mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Ein Dressing aus Essig, Öl, Senf und Pfeffer herstellen. Den Kohl in eine Schüssel geben und mit Tomate, roter Zwiebel und dem Dressing vermengen. Noch kurz im Kühlschrank die Aromen einziehen lassen. Das Hähnchenfilet wenn es gar ist mit zwei Gabeln auseinanderziehen. Den Wrap mit 40-50 g Fleisch und dem Weißkrautsalat füllen. Mit der Limettenspalte garnieren. Das restliche Pulled Chicken gut abkühlen lassen und dann (portionsweise) einfrieren.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 1 kg Hähnchenoberschenkelfilet
- [ ] 2 Zwiebeln, gewürfelt
- [ ] 5 Knoblauchzehen, gepresst
- [ ] 1 TL Kreuzkümmelsamen
- [ ] 1 EL Kakao
- [ ] 1 TL Cayennepfeffer
- [ ] 1 TL Paprikapulver
- [ ] 1 TL Salz
- [ ] 2 EL Apfelessig
- [ ] 2 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1 Sternanis
- [ ] 1 Zimtstange
- [ ] Limettenspalte
- [ ] Extra:
- [ ] Slowcooker

Nährwerte pro Person

Energie	**313 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**16 g**
Eiweiß	**29 g**