



V: Tacos mit veganem Hähnchen und Röstgemüsesalsa



ca. 40min



3-4 Personen

Zu den gut gefüllten Tacos mit veganen Hähnchenschnitzeln von Heura servierst du eine samtig pürierte Sauce aus gerösteter Karotte, Zwiebel und Jalapeño, die in Südamerika unter dem Namen Salsa Lizano bekannt und aus den Supermarktregalen kaum wegzudenken ist. Ein Hochgenuss!

- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnetzel ²
- 16 Minitortillas mit Mais ¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 778kcal, Fett 31.6g,
Kohlenhydrate 87.5g, Eiweiß 28.5g



4. Hähnchenschnitzel braten

2. Gemüse rösten

2. Gemüse rösten

A top-down view of a black frying pan on a light-colored surface. Three round, golden-brown tortillas are cooking in the pan, arranged in a triangular pattern. The tortillas have a slightly textured, speckled appearance. The pan has a silver handle on the left and a black handle on the right.

5. Tortillas erwärmen

A photograph showing a piece of marinated meat, likely pork, and a small glass bowl containing sliced onions. The meat is covered in a reddish-brown marinade. The onions are sliced into thin rings. Both are placed on a white surface.

3. Zwiebeln einlegen



6. Salsa pürrieren

Das **Gemüse aus der Auflaufform** in einem hohen Gefäß mit 4TL Essig, 2EL (braunem) Zucker und 100-120ml Wasser mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz abschmecken. Die **Tortillas** mit der **Salsa**, dem **gerösteten Gemüse**, den **Hähnchenschnitzeln** und den **ingelegten Zwiebeln** belegen und servieren.