



V: Tacos mit veganem Hähnchen und Röstgemüsesalsa



ca. 40min



2 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!

- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Packung vegane Hähnchenschnetzel ²
- 8 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



The image shows a piece of marinated meat, likely pork, resting on a white surface. The meat is covered in a thick, reddish-brown marinade. To the left of the meat is a clear glass bowl containing sliced onions, which are also coated in the same reddish-brown marinade. The background is a plain, light-colored surface.

3. Zwiebeln einlegen



6. Salsa pürrieren

Das **Gemüse aus der Auflaufform** in einem hohen Gefäß mit 1EL Essig, 1EL (braunem) Zucker und 50-60ml 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.