



V3: Tacos mit veganem Hähnchen und Röstgemüsesalsa



ca. 40min



2 Personen

Zu den gut gefüllten Tacos mit veganen Hähnchenschnitzeln 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 Hähnchenschnitzel ⁶
- 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 743kcal, Fett 30.8g,
Kohlenhydrate 89.3g, Eiweiß 22.2g



Die **Hähnchenschnitzel** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 4-6Min. goldbraun und knusprig anbraten. Auf einem Teller abgedeckt beiseitestellen.



A top-down view of three round, yellow corn tortillas cooking in a black frying pan. The tortillas are slightly overlapping and show some browning. The pan has a silver handle on the left and a black handle on the right. The background is a light gray surface.

Die Pfanne auswaschen und **3-4 Tortillas** darin bei mittlerer bis starker Hitze ohne Öl auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen. Abgedeckt beiseitestellen und den Vorgang mit den **übrigen Tortillas** wiederholen.



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 **eingelegten Zwiebeln** belegen und servieren.