



V3: Tacos mit veganem Hähnchen und Röstgemüsesalsa



ca. 40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnitzel⁶
- 16 Minitortillas mit Mais¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 739kcal, Fett 30.8g, Kohlenhydrate 88.4g, Eiweiß 22.1g



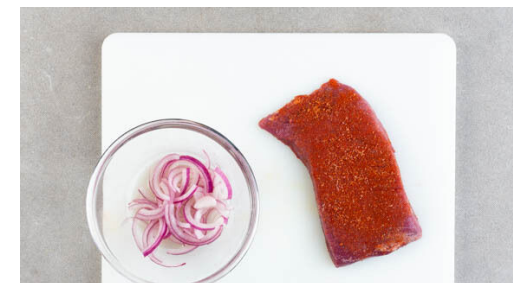
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und mit der **Zucchini** in ca. 1cm breite Stifte schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Chilischote** halbieren und für weniger Schärfe ggf. entkernen.



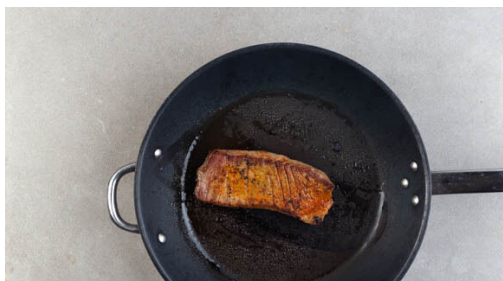
2. Gemüse rösten

Die **½ der Karotten**, die **½ der Zwiebeln** und die **Chilischote** in einer mittleren Auflaufform mit der **½ der Gewürzmischung**, 1 kräftigen Prise Salz und 2EL Olivenöl vermengen. Die **Zucchini** und die **übrigen Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 2EL Olivenöl, dem **Oregano** und ½TL Salz vermengen. Alles im Ofen ca. 15Min. rösten; das Blech oben einhängen.



3. Zwiebeln einlegen

Die **restlichen Zwiebeln** mit 2EL Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Die **Hähnchenschnitzel** mit der **restlichen Gewürzmischung** vermengen.



4. Hähnchenschnitzel braten

Die **Hähnchenschnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 4–6Min. goldbraun und knusprig anbraten. Auf einem Teller abgedeckt beiseitestellen.



5. Tortillas erwärmen

Die Pfanne auswischen 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.



6. Salsa pürieren

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 **eingelegten Zwiebeln** belegen und servieren.