



V: Tacos mit veganem Hähnchen

und fruchtigem Salsa-Salat



30-40min



3-4 Personen

Mit diesen originellen Tacos bringen wir einen letzten Schwung Sommerlaune auf den Tisch: Die Füllung bestehend aus veganen Hähnchenstreifen, goldbraunen Kartoffelspalten, einer spritzigen Orangen-Salsa, Sesam und knusprigen Kürbiskernen bringt auf den Punkt, was wir an Tacos so lieben: frische Zutaten, bunte Geschmacksnoten und unterschiedliche Texturen, alles vereinigt in einer cremig-pikanten Sauce. Genießt es!

- 4 Süßkartoffeln
- 2 unbehandelte Orangen
- 1 rote Zwiebel
- 1 große Gurke
- 2 Tomaten
- 20g Koriander
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnitzel ⁶
- 2 Päckchen Sesam ¹¹
- 50g Kürbiskerne
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 16 Minitortillas mit Mais ¹

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Zitruspresse

Energie 884kcal, Fett 34.2g,
Kohlenhydrate 101.7g, Eiweiß 33.5g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in 1-2cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Die **Süßkartoffeln** gleichmäßig verteilen und 20-25Min. backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.



Die **veganen Hähnchenschnitzel** mit dem **Sesam** und den **Kürbiskernen** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 2TL Pflanzenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und ca. 10Min. im Ofen backen.



Die **Orangen** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **anderen Hälften** schälen und das **Fruchtfleisch** in 0,5-1cm große Stücke schneiden. Die **Orangestücke** und den **Orangensaft** miteinander vermengen.



Die **Gewürzmischung** mit 2EL veganer Mayonnaise, 2TL Pflanzenöl, 2EL hellem Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Gurke** längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in 0,5-1cm große Stücke schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Zwiebeln**, die **Gurken**, die **Tomaten** und den **Koriander** unter die **Orangen** mengen und 2EL hellen Essigiterrühren. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr Essig abschmecken.



12 Tortillas ca. 30Sek. im Ofen erwärmen. Jeweils mit **1-2 Süßkartoffelspalten**, einigen **veganen Hähnchenschnitzeln**, etwas **Sesam**, einigen **Kürbiskernen** und etwas **Salsa-Salat** füllen. Die **Tacos** mit der **Sauce** beträufeln und servieren. Die **übrigen Süßkartoffeln** und den **restlichen Salsa-Salat** dazu reichen.