



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!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnitzel²
- 8 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 (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

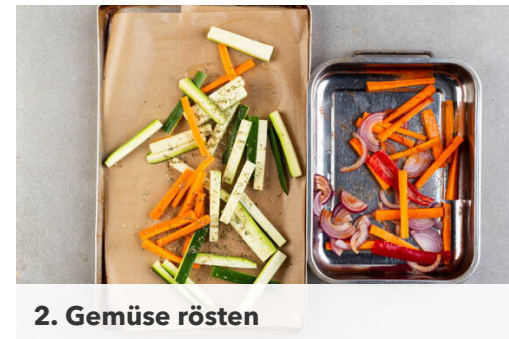
Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** 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.



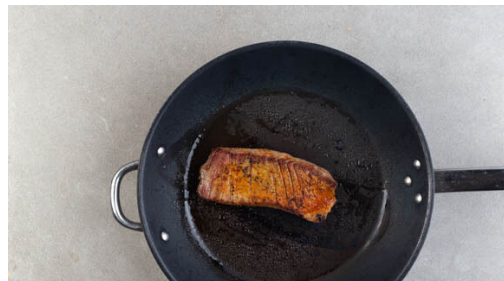
2. Gemüse rösten

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



3. Zwiebeln einlegen

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



4. Hähnchenschnitzel braten

Die **Hähnchenschnitzel** in einer großen Pfanne mit 1 EL 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 1 EL Essig, 1 EL (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 **eingelegeten Zwiebeln** belegen und servieren.