



High-Protein-Tortillas mit Räucherhähnchen

und fruchtigem Salsa-Salat



30-40min



2 Personen

Mit diesen originellen Tacos bringen wir Sommerlaune auf den Tisch: Die Füllung, bestehend aus rauchigen 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 unbehandelte Orange
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 1 Tomate
- 10g Koriander
- 125g geräucherte Hähnchenstreifen
- 1 Pck. Sesam³
- 25g Kürbiskerne
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 8 High-Protein-Tortillas²

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Sesamsamen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 849kcal, Fett 35.9g, Kohlenhydrate 86.1g, Eiweiß 39.7g



1. Süßkartoffeln backen

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 1EL Pflanzenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen. Die **Süßkartoffeln** gleichmäßig verteilen und 20-25Min. backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.



4. Fleisch und Kerne backen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Sesam** und den **Kürbiskernen** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 1TL Pflanzenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und ca. 10Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** gar ist.



2. Orange schneiden

Die **Orange** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** schälen und das **Fruchtfleisch** in 0,5-1cm große Stücke schneiden. Die **Orangenstücke** und den **Orangensaft** miteinander vermengen.



5. Sauce anrühren

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



3. Salsa-Salat zubereiten

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



6. Tortillas erwärmen

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