



High-Protein-Tortillas mit Räucherhähnchen

und fruchtigem Salsa-Salat



30-40min



3-4 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

- 4 Süßkartoffeln
- 2 unbehandelte Orangen
- 1 rote Zwiebel
- 1 große Gurke
- 2 Tomaten
- 20g Koriander
- 250g geräucherte Hähnchenstreifen
- 2 Pck. Sesam³
- 50g Kürbiskerne
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 8 High-Protein-Tortillas²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL 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.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 836kcal, Fett 35.9g,
Kohlenhydrate 83.3g, Eiweiß 39.3g



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 2EL Pflanzenöl, ½TL Salz und 1 kräftigen 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 2TL Pflanzenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und ca. 10Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** gar ist.



2. Orangen schneiden

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



5. Sauce anrühren

Die **Gewürzmischung** mit 2EL Mayonnaise, 2TL Pflanzenöl, 2EL hellem Essig sowie je 1 kräftigen 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 **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 Essig unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr Essig abschmecken.



6. Tortillas erwärmen

Die **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.