



## 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. Sesam<sup>3</sup>
- 25g Kürbiskerne
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 8 High-Protein-Tortillas<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- 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.