



Hähnchentacos mit würzigem Gurkensalat

dazu gebackene Süßkartoffelspalten



ca. 30min



2 Personen

Schon mal vom „Taco Tuesday“ gehört? Dabei handelt es sich um eine vor allem in den USA gängige Tradition, an Dienstagen Tacos und ähnliche Köstlichkeiten zu essen. Viele mexikanische Restaurants bieten dann sogar Rabatte oder Sonderaktionen an! Ob du diese schmackhaften Hähnchentacos nun dienstags oder an einem anderen Tag isst, bleibt aber ganz dir überlassen – denn sie schmecken sowieso zu jeder Tages- und Nachtzeit.

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Ketjap Manis³
- 1 Gurke
- 8 Minitortillas mit Mais²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise¹
- 3½EL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Alufolie

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

Kochtipps

Um zu testen, ob das Öl heiß genug ist, ein Krümelchen Brot hineingeben: Ist das Öl heiß genug, wird es sofort sprudeln.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1033kcal, Fett 37.1g, Kohlenhydrate 124.0g, Eiweiß 46.0g



1. Süßkartoffeln backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen ca. 20Min. backen.



4. Salat zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Knoblauch** mit der **½ des Ketjap Manis**, 2EL Mayonnaise und 1EL Essig zu einem **Dressing** verrühren. Die **Gurke** in lange Streifen schneiden. Die **Gurkenstreifen** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fleisch panieren

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 1cm breite Streifen schneiden und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. 3EL Mehl mit 40ml Wasser zu einer Panade glatrühren. Das **Fleisch** in 1TL Mehl wenden, dann in die Panade geben und darin wenden, bis das **Fleisch** ringsum bedeckt ist.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Tortillas** aufeinanderstapeln, in Alufolie einwickeln und 3-4Min. im Ofen erwärmen. Die **Tortillas** mit dem **Fleisch** und dem **Gurkensalat** füllen und mit den **Süßkartoffelspalten** servieren.



3. Fleisch braten

Eine mittelgroße Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl füllen und bei mittlerer bis starker Hitze erhitzen. Wenn das Öl heiß ist (siehe Kochtipp), das **Fleisch** hineingeben und von jeder Seite 2-3Min. braten, bis es gar und knusprig ist. Aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



6. Wiederverwendbar

Man kann das Öl, das zum Braten benutzt wurde, mehrfach verwenden: Dazu das Öl vollständig auskühlen lassen, Krümel o. Ä. entfernen und das Öl in eine saubere Flasche abfüllen und fest verschließen. Am besten schreibt man noch drauf, wofür man das Öl bislang verwendet hat, damit man nicht aus Versehen Blaubeer-Pfannkuchen in Hähnchenöl backt.