



Bio-Hähnchen-Tacos mit Pico de gallo

dazu Paprika-Karotten-Salat



ca. 45min



2 Portionen

Wenn es nach uns ginge, wäre jeder Tag der Woche ein „Taco Tuesday“! Kein Wunder, wenn unsere Testküche solch sündhaft leckere Kreationen wie ebendiese hervorbringt: Zartes Bio-Hähnchenfleisch im mexikanisch gewürzten Backteig, in Panko paniert und lecker frittiert, dazu ein Feuerwerk der Aromen in Form von Pico de gallo aus Tomate, Zwiebeln, Limette und Koriander und lecker Knoblauchdip auf Weizen-Mais-Tortillas – herrlich!

Was du von uns bekommst

- 1 Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander
- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 50g Panko-Paniermehl ²
- 8 Minitortillas mit Mais ²

Was du zu Hause benötigst

- ca. 55g Weizenmehl ²
- 1EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

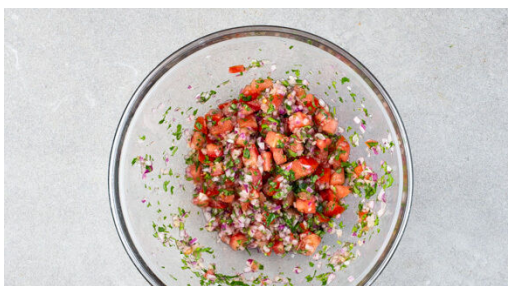
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 968kcal, Fett 35.0g, Kohlenhydrate 113.3g, Eiweiß 49.0g



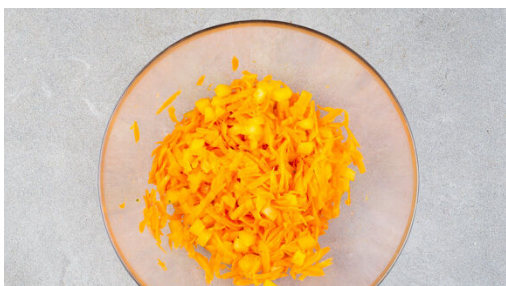
1. Pico de gallo zubereiten

Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** auspressen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Tomatenwürfel**, die **Zwiebeln**, die **½ des Knoblauchs**, die **½ des Limettensafts** und **¾ des Korianders** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Fleisch panieren

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 1EL Mehl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, durch den **Teig** ziehen und in das **Panko-Paniermehl** legen. Die **Fleischstücke** in der **Panade** rollen und dabei leicht andrücken, bis sie rundum bedeckt sind.



2. Salat zubereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Das **Gemüse** mit der **Limettenschale**, dem **übrigen Limettensaft**, **½TL Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Salat** vermengen. Nach Geschmack mit etwas mehr **Kreuzkümmel-Gewürz** sowie Salz und Pfeffer verfeinern.



5. Fleisch frittieren

Eine mittelgroße Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und dieses bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **½ des Fleisches** in das heiße Öl geben und 3-4Min. goldbraun frittieren, dabei gelegentlich wenden. Die Hitze reduzieren, falls das Öl zu heiß wird. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und das **restliche Fleisch** in der gleichen Weise zubereiten.



3. Teig verrühren

Die **mexikanische Gewürzmischung** mit 40g Mehl, 50ml Wasser und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem zähflüssigen **Teig** verrühren. Ggf. etwas Wasser hinzufügen, falls der **Teig** zu dickflüssig ist.



6. Tortillas erwärmen

Den **restlichen Knoblauch** mit 1EL Mayonnaise und 1TL Wasser verrühren. Die **Tortillas** nacheinander in einer zweiten mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen, dann mit dem **Fleisch**, dem **Dip** und der **Pico de gallo** füllen. Die **Tacos** auf Teller verteilen, mit dem **Salat** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.