



Tacos mit veganem Hähnchen

und fruchtigem Salsa-Salat



30-40min



4 Portionen

Mit diesen originellen Tacos bringen wir Sommerlaune auf den Tisch: Die Füllung bestehend aus veganen Hähnchenstreifen von Heura, 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
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnitzel³
- 2 Pck. Sesam²
- 50g Kürbiskerne
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 16 Minitortillas mit Mais¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- 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

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 884kcal, Fett 34.2g, Kohlenhydrate 101.7g, Eiweiß 33.5g



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. „Huhn“ und Kerne backen

Die **veganen Hähnchenschnitzel** 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.



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 **Orangenstücke** und den **Orangensaft** miteinander vermengen.



5. Sauce anrühren

Die **Gewürzmischung** mit 2EL veganer 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 **Zwiebels**, 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

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