



Pulled-Chicken-Tacos mit Rotkohl

dazu Onion Rings und Süßkartoffelpommes

 30-40min  4 Portionen

Als wir dieses Rezept kreiert haben, kam uns kurz die Idee, einen Foodtruck zu eröffnen, denn diese Tacos sind das Streetfood schlechthin: im weichen Tortillamantel mit pikant gewürztem, saftigem Pulled Chicken, knackigem Rotkohl und knusprig gebackenen Zwiebelringen. Dazu gibt es selbst gemachte Süßkartoffelpommes. Klingt gut? Ist es auch! Ach, und keine Sorge, wir bleiben natürlich bei unserem Job.

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Stücke Rotkohl
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Pck. Tortillas²

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise¹
- 7EL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Backrost
- mittelgroßer Topf
- Messbecher

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 851kcal, Fett 35.0g, Kohlenhydrate 85.6g, Eiweiß 41.1g



1

1. Süßkartoffelpommes backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** **samt Schale** in ca. 0,5cm dicke Stifte schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 20-25Min. backen, bis die **Pommes** knusprig und goldbraun sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden und die Position der Bleche tauschen.



4

4. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und im kochenden Wasser in ca. 10Min. komplett durchgaren. Aus dem Wasser nehmen und in kleine Stücke schneiden oder mit 2 Gabeln zerflücken. Mit 4EL Mayonnaise, 3EL hellem Essig, der **Gewürzmischung** und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen, ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



2

2. Zwiebelringe backen

5EL Mehl mit 100-120ml Wasser zu einem **Teig** vermischen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Zwiebeln** schälen, quer in **0,5-1cm dicke Ringe** schneiden. Mit 2EL Mehl vermischen und im **Teig** wenden, bis sie vollständig bedeckt sind. Auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Blech ausbreiten, mit 2EL Pflanzenöl beträufeln und im Ofen 12-15Min. backen, bis sie goldbraun sind.



5

5. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** im Ofen auf einem Backrost 2-3Min. aufwärmen.



3

3. Rotkohl würzen

In einem mittelgroßen Topf 1,2L gesalzenes Wasser für das **Fleisch** zum Kochen bringen. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden, mit je ½TL Salz und Pfeffer, 1EL Zucker und 2EL Essig vermischen, etwas massieren und ziehen lassen.



6

6. Anrichten und servieren

Die **Tortillas** mit dem **Fleisch**, den **Zwiebeln** und dem **Rotkohl** füllen und mit den **Süßkartoffelpommes** servieren. Dazu nach Wunsch Mayonnaise oder Ketchup reichen.