



Pulled-Chicken-Tacos mit Rotkohl

dazu Onion Rings und Süßkartoffelpommes

30-40min 2 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

- 1 Süßkartoffel
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Pck. Tortillas²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise¹
- 4EL 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.

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 921kcal, Fett 42.5g, Kohlenhydrate 85.9g, Eiweiß 41.4g



1

1. Süßkartoffelpommes backen

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



2

2. Zwiebelringe backen

3EL Mehl mit 65ml Wasser zu einem **Teig** vermischen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Zwiebel** schälen und quer in **0,5-1cm dicke Ringe** schneiden. Mit 1EL Mehl vermischen und im **Teig** wenden, bis sie vollständig bedeckt sind. Auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten, mit 2EL Pflanzenöl beträufeln und im Ofen 12-15Min. backen, bis sie goldbraun sind.



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 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer, 1TL Zucker und 1EL Essig vermischen, etwas massieren und ziehen lassen.



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 2EL Mayonnaise, 2EL hellem Essig und der **½ der Gewürzmischung** vermengen, ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



5

5. Tortillas erwärmen

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



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.