



OP Tacos mit „Hähnchenschnetzel“

mit Mangold und Karottenaufstrich

30-40min 4 Portionen

Lust auf kreatives Streetfood, aber keine Lust, das Haus zu verlassen? Kennen wir ... Deshalb machen wir uns einen leckeren Streetfoodklassiker heute einfach selbst: Tacos! Und zwar mit veganen Hähnchenschnetzel, knackigem rotem Mangold und einem herhaften Karottenaufstrich. Natürlich muss niemand sie im Stehen auf der Straße verschlingen – das geht nämlich fast noch besser am heimischen Esstisch.

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 4 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 50g Sonnenblumenkerne
- 16 Minitortillas mit Mais¹
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel²
- 200g roter Babymangold

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

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

Kochtipp

Der restliche Mangold kann als Salat zu den Tacos gereicht werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 996kcal, Fett 54.5g, Kohlenhydrate 78.4g, Eiweiß 44.1g



1. Karotten schneiden

Die **Karotten** längs halbieren und quer in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



2. Karotten köcheln

Die **Karotten**, den **Knoblauch** und die **½ der Gewürzmischung** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min anbraten und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Mit 150ml Wasser ablöschen und abgedeckt ca. 15Min. köcheln lassen. Das Wasser sollte nicht ganz verkochen, daher zwischendurch prüfen und ggf. etwas Wasser nachgießen.



3. Tortillas erwärmen

Die **Sonnenblumenkerne** in einer großen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten. Aus der Pfanne nehmen, die Hitze erhöhen und die Pfanne mit 1TL Olivenöl einstreichen. **3 Tortillas** in die Pfanne geben, 30Sek.-1Min. erwärmen und wenden. Zum Warmhalten in ein sauberes Küchentuch einschlagen. Mit den **restlichen Tortillas** genauso verfahren.



4. Schnetzel braten

Die **veganen Hähnchenschnetzel** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei bei starker Hitze 4-6Min. goldbraun anbraten.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Karottenmischung** in einem hohen Gefäß mit 4EL Olivenöl und 1EL Essig fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2EL Olivenöl mit 2EL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit dem **Mangold** vermengen. Die **Tortillas** mit dem **Karottenaufstrich**, den **Schnetzel**, den **Sonnenblumenkernen** und etwas **Mangold** belegt servieren.



6. Ziemlich handlich

Tacos werden in der Regel nicht wie Burritos gerollt, sondern einfach nur einmal in der Mitte gefaltet, sodass die offene Seite nach oben zeigt. Durch ihre recht kleine Größe lassen sich die Tacos so mit wenigen Happen verspeisen. Doch Fingerfood heißt nicht, dass kein Teller gebraucht wird – es kann schließlich immer mal was rausfallen ...