



Hähnchentacos „Moo shu“-Style

mit Omelettstreifen und Rotkohlsalat



ca. 25min



2 Personen

Heute gibt es Tacos mit Twist! In unserer asiatisch inspirierten Füllung vermählen sich zartes Hähnchen und knackiger Rotkohlsalat zu einem besonders raffinierten Geschmackserlebnis, das im Handumdrehen zubereitet werden kann. Traditionell wird Moo shu mit Rührei serviert, wir machen heute aber fluffige Omelettstreifen, die perfekt zu dem fruchtig-aromatischen Salatdressing und der süß-pikanten Hoisinsauce passen. Spannend!

Was du von uns bekommst

- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Hoisinsauce^{1,6,11}
- 25ml Sojasauce^{1,6}
- 1 unbehandelte Limette
- 200g geschnittener Rotkohl
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl¹¹
- 1 Stange Lauch
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Bio-Eier³
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Tortillas¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 713kcal, Fett 26.7g, Kohlenhydrate 67.3g, Eiweiß 46.0g



1. Würzsauce anrühren

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Hoisinsauce** mit der **Sojasauce**, 50ml Wasser, der **1/2 des Ingwers**, der **1/2 des Knoblauchs** und 1 Prise Pfeffer verrühren.



2. Salat zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Rotkohl** mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen und mit den Händen ca. 2Min. gut durchkneten, bis der **Kohl** weich wird. Die **Limettenschale**, den **restlichen Ingwer**, den **restlichen Knoblauch** und das **Sesamöl** zufügen und alles gut vermengen.



3. Zutaten vorbereiten

Den **Lauch** und die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **Eier** mit einer Gabel verquirlen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Omelett zubereiten

In einer großen Pfanne 1EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen. Die **Eier** hineingeben, der Pfannenboden sollte gleichmäßig bedeckt sein. Ca. 1Min. braten, eine Hälfte des **Omeletts** halbmondförmig über die andere klappen und ca. 30Sek. weiterbraten. Wieder eine Hälfte über die andere klappen, das **Omelett** aus der Pfanne nehmen und in dünne Streifen schneiden.



5. Fleisch & Lauch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in 1-2cm dicke Streifen schneiden und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1Min. anbraten, dann den **Lauch** dazugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 2Min. mitbraten. Die **Würzsauce** zufügen und alles 3-4Min. köcheln lassen.



6. Tortillas erwärmen

Inzwischen **4 Tortillas** nacheinander in einer zweiten Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Die **Tortillas** nach Belieben mit dem **Fleisch** und dem **Lauch**, den **Omelettstreifen**, dem **Rotkohl** und den **Lauchzwiebeln** belegen. Die **Tacos** mit etwas **Limettensaft** beträufeln und mit den **Limettenspalten** und dem **restlichen Rotkohlsalat** servieren.