



Tex-Mex-Hähnchen auf Tacosalat

mit Rotkohl, Rosenkohl und Orange



ca. 25min



2 Personen

Saisonale ist ideal! Wir finden dieses Motto genial und somit bringen wir heute ein Essen auf deinen Tisch, dessen Zutaten perfekt in die herbstliche Jahreszeit passen und das zugleich eine ganze Menge mexikanisches Flair versprüht. Du servierst pikantes Hähnchenschenkelfilet auf einem knackigen Rot- und Rosenkohlsalat, der mit fruchtigem Orangendressing die Sonne in dein Herz bringt. Knusprige Tortillachips obendrauf - Fiesta!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Orange
- 1 unbehandelte Limette
- 200g geschnittener Rotkohl
- 400g Rosenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Tortillachips

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise 3
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

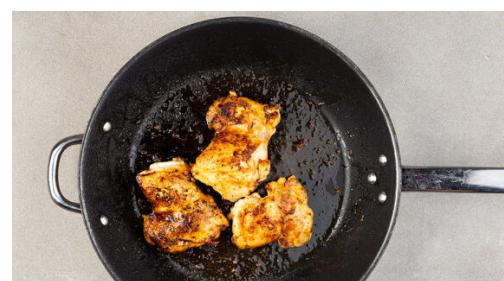
Nährwertangaben pro Portion

Energie 994kcal, Fett 59.0g, Kohlenhydrate 72.3g, Eiweiß 47.4g



1. Rotkohl vorbereiten

Die **Orangen- und die Limettenschale** abreiben, dann die **Orange** und die **Limette** jeweils halbieren und auspressen. **2EL Orangensaft, 1EL Limettensaft, 2TL Orangenschale, 1TL Limettenschale**, 2TL Zucker und 1 kräftige Prise Salz verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Den **Rotkohl** mit dem **Dressing** vermengen und ca. 1Min. gut durchkneten.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz auf beiden Seiten jeweils 3-4Min. anbraten, bis es appetitlich gebräunt und gar ist. Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** dazugeben und ca. 30Sek. mitbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, verwendet nur die **1/2 der Gewürzmischung**.



2. Rosenkohl schneiden

Den **Rosenkohl** halbieren. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



3. Rosenkohl braten

Den **Rosenkohl** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1/2TL Salz bei sehr starker Hitze ca. 8Min. scharf anbraten, bis er gar und stellenweise gebräunt ist.



5. Salat fertigstellen

Inzwischen den **Rotkohl** mit dem **gebratenen Rosenkohl** und 3EL Mayonnaise vermengen.



6. Anrichten und servieren

Den **Rotkohlsalat** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten und die **1/2 der Tortillachips** darüber zerkrümeln. Die **übrigen Tortillachips** dazu reichen.