



Tex-Mex-Hähnchen auf Tacosalat

mit Rotkohl, Rosenkohl und Orange



ca. 25min



3-4 Personen

Saisonal 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
- 400g geschnittener Rotkohl
- 800g Rosenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Hähnchenschenkelfilet
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Packungen Tortillachips

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise ³
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 große 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 971kcal, Fett 58.9g, Kohlenhydrate 66.4g, Eiweiß 46.9g



1. Rotkohl vorbereiten

Die **Orangen- und die Limettenschale** abreiben, dann die **Orange** und die **Limette** jeweils halbieren und auspressen. **4EL Orangensaft, 2EL Limettensaft, 4TL Orangenschale**, die **Limettenschale**, 4TL Zucker und 1/2TL 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 großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1/2TL 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.



5. Salat fertigstellen

Inzwischen den **Rotkohl** mit dem **gebratenen Rosenkohl** und 6EL Mayonnaise vermengen.



3. Rosenkohl braten

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



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.