

Rezept

Knusprige Tacos mit Hähnchen

Ein Rezept von Knusprige Tacos mit Hähnchen, am 24.01.2025

Zutaten

1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen
300 g Hähnchenbrustfilet	1 TL Salz
200 g Eisbergsalat	125 g Feta-Schafskäse
16 Mais-Tortillas (ca. 15 cm Ø; mex. Laden oder online)	125 g saure Sahne
	250 g Salsa verde (selbst gemacht, mex. Laden oder online)
Außerdem	
kleine Holzspieße	200 ml Öl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 675 kcal, 26 g F, 34 g EW, 74 g KH

Zubereitung

- 1.** Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel halbieren. Die Hähnchenfilets mit Zwiebel, Knoblauch und Salz in einem Topf mit 1 l Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Das Fleisch zugedeckt in 30 Min. weich köcheln. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit zwei Gabeln oder den Fingern zerzupfen.
- 2.** Den Salat putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Den Feta zerbröseln.
- 3.** In einer heißen Pfanne die Tortillas auf beiden Seiten erhitzen. Herausnehmen und in der Mitte jeweils längs einen großen Löffel Fleisch verteilen. Die Tortillas aufrollen und mit je zwei Holzspießen fixieren.
- 4.** In einer Pfanne etwa 1 cm hoch Öl erhitzen und die Tacos darin portionsweise rundherum in ca. 5 Min. goldbraun braten. Dann herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 5.** Die Holzspieße entfernen und die Tacos auf Teller verteilen. Die saure Sahne darüberträufeln, Salat und Feta darüberstreuen und die Salsa darauf verteilen.