

## Rezept

# Knusprige Tacos mit Hähnchen

Ein Rezept von Knusprige Tacos mit Hähnchen, am 20.12.2025

# Zutaten

- |              |   |              |   |
|--------------|---|--------------|---|
| <b>1</b>     | kleine Zwiebel  | <b>2</b>     | Knoblauchzehen  |
| <b>300 g</b> | Hähnchenbrustfilet                                      | <b>1 TL</b>  | Salz  |
| <b>200 g</b> | Eisbergsalat  | <b>125 g</b> | Feta-Schafskäse   |
| <b>16</b>    | Mais-Tortillas (ca. 15 cm Ø; mex. Laden oder<br>online) | <b>125 g</b> | saure Sahne   |
|              |   | <b>250 g</b> | Salsa verde (selbst gemacht, mex. Laden oder<br>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.