



Chicken Tacos mit Rapsöl-Avocado Creme und frischer Salsa

Zutaten für ca. 8 Tacos:

Creme

- 1 Bund Koriander
- 2 Avocados
- Salz
- 1 Limette, Saft
- 50 ml Rapsöl, kaltgepresst

Salsa

- 2 Tomaten
- ½ Bio-Gurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 EL Rapsöl, kaltgepresst
- 1-2 TL (Rotwein-) Essig

Fleisch

- 3 Hähnchenkeulen, ausgelöst (wahlweise 2 Hähnchenbrustfilets)
- ½ bis 1 TI Chilisauce
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Msp. Ras EL Hanout-Gewürzmischung (wahlweise mildes Currypulver)

Zusätzlich

- 8 weiche Tortilla-Fladen (ca. 20 cm ø)



Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.



Und so geht's:

Creme: Koriander vorsichtig waschen und trocken tupfen. Avocados halbieren, Fruchtfleisch aus der Schale löffeln, den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch salzen und im Mixer mit Limettensaft und 4 Zweigen Koriandergrün cremig pürieren, dabei 50 ml kaltgepresstes Rapsöl in dünnen Strahl zugeben.

Salsa: Tomaten und Gurke waschen und trocknen. Tomaten vierteln, entkernen und würfeln. Die Gurke halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel pellen und fein würfeln. Übrigen Koriander hacken, alles mischen, 1 EL kaltgepresstes Rapsöl zugeben. Die Salsa mit Essig und Salz würzen.

Fleisch: Das Hähnchenfleisch mundgerecht würfeln, salzen und mit Chilisauce, Ras El

Hanout und Paprika marinieren. Das Hähnchenfleisch in einer Pfanne in 3 EL Rapsöl bei mittlerer Hitze in 6-8 Minuten goldbraun braten.

Die Tortillas in einer zweiten heißen Pfanne erwärmen, erwärmte Tacos übereinander gelegt in ein Tuch einschlagen.

Tacos individuell mit Avocado-Creme bestreiche, mit Hähnchenfleisch und Salsa toppen und aus der Hand genießen. Optional mit weiterem Koriandergrün bestreuen.

Copyright: UFOP