

Chicken-Tacos mit Rapsöl-Avocadocreme und frischer Salsa

Zutaten für ca. 8 Tacos:

Avocadocreme

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

Salsa

- 2 Tomaten
- ½ Bio-Gurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1-2 TL (Rotwein-) Essig

Fleisch

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

Zusätzlich

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



Und so geht's:

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

Salsa: Tomaten und Gurke waschen und trocknen. Tomaten vierteln, Stängelansatz ausschneiden, entkernen und die Viertel in Würfel schneiden. Die Gurke halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zwiebel pellen und in feine Würfel schneiden. Übrigen Koriander hacken, 2 EL beiseitelegen. Gemüse, Koriander und restliches kaltgepresstes Rapsöl vermengen. Die Salsa mit Essig und Salz würzen.

Fleisch: Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und mit Chilisauce, Ras el Hanout und Paprikapulver würzen. Das Hähnchenfleisch in einer Pfanne in 3 EL Rapsöl bei mittlerer Hitze in 6 bis 8 Minuten goldbraun braten.

Die Tortillas nacheinander in einer zweiten heißen Pfanne erwärmen. Erwärmte Tortillas zum Warmhalten übereinander gelegt in ein Tuch einschlagen.

Wenn alle Tortillas erwärmt sind, diese aus dem Tuch nehmen, mit der Avocadocreme bestreichen, mit Hähnchenfleisch und Salsa toppen und nach Wunsch mit dem restlichen Koriandergrün bestreuen.



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.