

Tacos mit Hähnchenfilet

Zutaten

(für 4 Personen):

750 g Hähnchenfilet (aus deutscher Erzeugung)
0.5 Eisbergsalat
2 Tomaten
1 Avocado
1 Zitrone
12 Tacos
2 EL Öl
1 Zwiebel
1 Dose Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 TL Majoran
150 g Käse
2 Lauchzwiebeln



Nährwerte:

Pro Portion ca. 616 kcal, 30 g Fett, 25 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

Tacos mit Hähnchenfilet

Zubereitung:

1. Salat und Tomaten kleinschneiden. Avocado schälen, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch würfeln und mit dem Zitronensaft mischen.



2. Tacos mit Salat, Tomaten und Avocado füllen.



3. Jetzt das Hähnchenfilet in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten und kurz zur Seite stellen.



Tacos mit Hähnchenfilet

4. Als nächstes die Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL Öl glasig anschwitzen. Dann mit Tomaten, Knoblauch und Majoran circa 5 Minuten köcheln lassen.



5. Nun die Hähnchenwürfel und Tomatensauce in die Tacos füllen, ...



6. ... mit Käse bestreuen und 5 bis 7 Minuten bei 180 Grad im Ofen überbacken.



7. Zum Schluss die Tacos mit Hähnchenfiletwürfeln nur noch mit

Tacos mit Hähnchenfilet

Lauchzwiebelringen toppen und fertig.



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**