WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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, …



Tacos mit Hähnchenfilet

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 Lauchzwiebelringen toppen und fertig.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Tacos mit Hähnchenfilet



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-geflügel.de**