WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Mit Hähnchenbrustfilet gefüllte Tacos

Zutaten (für 4 Personen):

600 g Hähnchenfilet (aus deutscher Erzeugung)
0.5 Rotkohl
1 Mango
1 Chili
1 Zwiebel
Koriander
0.5 Zitrone
2 TL Geflügelgewürz
2 EL Öl
12 Tacos
200 g Guacamole



Nährwerte:

Pro Portion ca. 687 kcal, 28 g Fett, 55 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Mit Hähnchenbrustfilet gefüllte Tacos

Zubereitung:

1. Zuerst den Rotkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Dann die Mango schälen und fein würfeln. Als nächstes die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Jetzt Chili fein würfeln und Koriander fein hacken. Dann alles mit dem Zitronensaft verkneten.



2. Danach Öl und Geflügelgewürz mischen und die Hähnchenfilets von beiden Seiten damit einpinseln.



3. Jetzt die Hähnchenfilets von jeder Seite circa 7 bis 10 Minuten scharf anbraten.

Mit Hähnchenbrustfilet gefüllte Tacos



4. Anschließend die Tacos mit der Guacamole bestreichen,…



5. …dann die Rotkohl-Mango-Mischung darauf geben…



Mit Hähnchenbrustfilet gefüllte Tacos

6. …alles mit dünn aufgeschnittenen Hähnchenfiletscheiben toppen…



7. …und mit Hähnchenfilet gefüllte Tacos genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Mit Hähnchenbrustfilet gefüllte Tacos



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**