



Vegane Pulled Chick-Eria Filet Tacos mit Koriander- Creme

Zubereitet mit: The Vegetarian
Butcher

ca. 30 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 1 rote Zwiebel
- 1 Limette
- 2 Packungen The Vegetarian Butcher Vegane CHICK-ERIA FILETS
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 4 Prisen Jodsalz
- 3 Paprikaschoten (bunt gemischt)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 frische Jalapeño-Schote
- 4 Mais-Tortillas
- 2 Mini Köpfe Romana Salatherz
- 1 reife Avocado
- 10 g gehackter Koriander
- 200 g vegane Crème fraîche Alternative

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2423 kJ
Energie (Kilokalorien):	582 kcal
Fett:	41 g
davon gesättigte Fettsäuren:	17 g
Kohlenhydrate:	28 g
davon Zucker:	6,2 g
Ballaststoffe:	11 g
Eiweiß:	21 g
Salz:	1,6 g

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Limette auspressen, Zwiebelringe im Limettensaft marinieren.

2. Chick-Eria Filets mit 1 EL Öl beträufeln und mit geräuchertem Paprikapulver, Kreuzkümmel und je 1 Prise

Salz bestreuen. Filets 4 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten. Dann die Filets mit zwei Gabeln locker auseinanderziehen, so dass man schön zerkleinerte Stücke erhält.

3. Paprika putzen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. Paprikastreifen, Knoblauch und Chili in derselben Pfanne wie die Filets in 2 EL Öl bei starker Hitze 5 Minuten braten. Chick-Eria Filetstücke zufügen und kurz anbraten.

4. Maistortillas nach Packungsanweisung erhitzen. Salat waschen und in Streifen schneiden. Koriander unter die vegane Crème fraîche Alternative rühren. Avocado längs halbieren und den Kern entfernen. Fruchtfleisch aus den Hälften mit einem Löffel auslösen und in dünne Spalten schneiden.

5. Tortillas mit Römersalat, Chick-Eria Filet mit Gemüse, marinierten Zwiebelringen und Avocadospalten belegen. Mit einem Klecks Koriander-Creme abschließen und sofort servieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 15 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;

Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:

Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.

Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".

Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des so genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns