Ölz Dinkel Soft Sandwich "Pulled-Chicken Tacos"

Leckerer und einfacher Taco-Genuss für Zuhause



Zutaten
1 Packung Ölz Dinkel Soft Sandwich
3 EL geschmolzene Butter
1 Hühnerbrust
1 Knoblauchzehe
½ TL Chili Pulver
½ TL Oregano
2 EL Olivenöl
1 Avocado
1 Zitrone
Salat
Eingelegte rote Zwiebel
1 Becher Rahm
50 g Geriebener Cheddar
½ Bund frische Petersilie

Für 8 Portionen

Zubereitungszeit
25 min

1. Taco-Schalen vorbereiten:
Kreise aus dem Ölz Dinkel Soft Sandwich ausstechen oder ausschneiden. Mit einem Nudelwalker flach rollen und mit geschmolzener Butter einpinseln. Die runden Sandwich-Stücke auf die Rückseite einer Muffin-Backform in den Zwischenräumen einzwicken, um eine Taco-Form zu erzeugen. Bei 180°C für ca. 10 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Danach sollten die Kreise ihre Taco-Form behalten.

2. Hühnerfüllung zubereiten:
Hühnerbrust in kochendem Wasser für ca. 12 Minuten köcheln lassen. Mit zwei Gabeln zerkleinern. Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Chilipulver & Oregano hinzufügen. Die zerkleinerten Hühnerstücke in die Pfanne geben, mit der Öl-Gewürzmischung verrühren und noch 2 Minuten weiterbraten.

3. Avocado-Creme zubereiten:
Avocado in einem Multizerkleinerer fein mixen. Mit Zitronensaft, Salz & Pfeffer abschmecken.

4. Tacos füllen:
Die Taco-Schalen mit einem Löffel Avocado-Creme bestreichen. 1-2 Salatblätter in jede Taco-Schale legen. 1-2 EL der Hühnerfüllung hinzufügen. Mit geriebenem Cheddar bestreuen. Rahm, frische Petersilie und eingelegte rote Zwiebeln als Topping hinzufügen. Nach Belieben mit Chili, Zitronensaft, Salz & Pfeffer abschmecken.

5. Servieren & Genießen:
Die knusprigen Dinkel-Tacos mit würziger

Hühnerfüllung & Avocado sind fertig – perfekt für eine gesunde, kreative Mahlzeit!