



Ölz Dinkel Soft Sandwich "Pulled-Chicken Tacos"

Leckerer und einfacher Taco-Genuss für Zuhause - für 8 Portionen



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

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!