

Poulet-Tortillas mit Gemüse und Pilzen



Meine Wahl.

Gesamtzeit: 35 min

Aktivzeit: 35 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 4 Brüstli vom Schweizer Poulet
- 350 g Chinakohl
- 300 g Rüeblli
- 1 Bund Schnittlauch
- 400 g Naturejoghurt
- 2 EL Tomatenpüree
- 2 EL kalt gepresstes Rapsöl
- 1 TL Paprika
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 250 g braune Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoncino
- 1 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 8 Maistortillas (16 cm Ø)

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 567 kcal
- 47 g Eiweiss
- 17 g Kohlenhydrate
- 55 g Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Tipp

Poulet, Gemüse und Pilze können auch in Taco-Shells angerichtet werden.

Zubereitung

- 1 Chinakohl waschen, vierteln und Strunk herausschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden. Rüeblli schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
- 2 Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit Joghurt, Tomatenpüree, Öl und Paprika verrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Sauce mit Chinakohl und Rüeblli mischen. Den Rest der Sauce beiseitestellen.



Meine Wahl.

- 3 Champignons rüsten und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Peperoncino waschen, nach Belieben entkernen und fein schneiden.
- 4 Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne Öl erhitzen. Poulet auf jeder Seite 5 Minuten braten, anschliessend in Folie wickeln und ruhen lassen.
- 5 Im Bratensatz Pilze, Knoblauch und Peperoncino anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm stellen.
- 6 Zum Servieren in der Bratpfanne Tortillas erwärmen, bis sie schön weich werden. Brüstli in feine Scheiben schneiden. Tortillas auf einer Seite mit Gemüse-Joghurt, Pilzen und Fleisch belegen, die andere Tortillahälfte darüberklappen. Mit beiseitegestellter Joghurtsauce servieren.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer
Fleisch auf schweizerfleisch.ch.