

# Poulet-Tortillas mit Gemüse und Pilzen

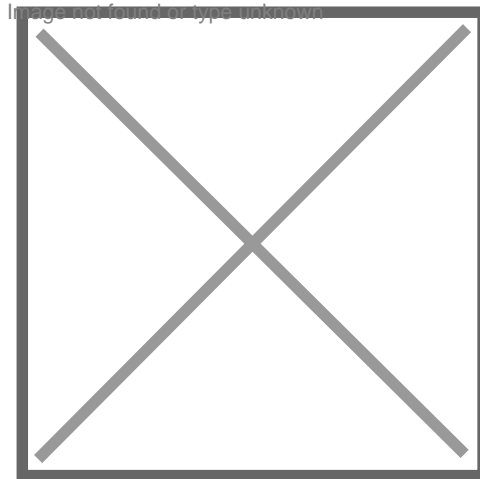


Meine Wahl.

Gesamtzeit: 35 min

Aktivzeit: 35 min

Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

- 4** Brüstli vom Schweizer Poulet
- 350 g** Chinakohl
- 300 g** Rüebli
- 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

- Chinakohl waschen, vierteln und Strunk herausschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden. Rüebli schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.



## Meine Wahl.

- 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 Rüeblis mischen. Den Rest der Sauce beiseitestellen.
- 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.