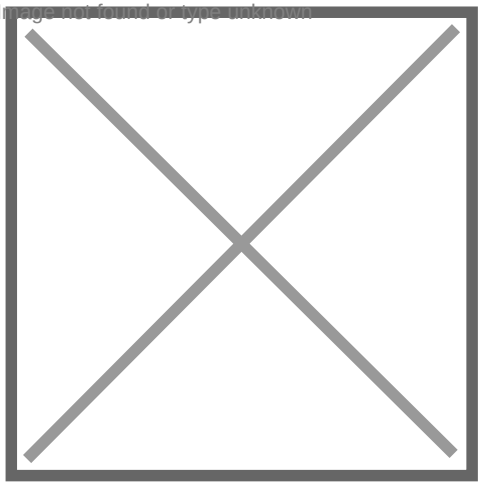
Poulet-Tortillas mit Gemüse und Pilzen

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

1 Chinakohl waschen, vierteln und Strunk herausschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden. Rüebli 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 Rüebli 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.