



Taco mit Geflügel- Maisklößchen

Zutaten

- 300 g Mais a.d. Dose
- 500 g Hähnchenbrust
- 1 Beutel MAGGI Fix für Hackbraten
- 125 ml Wasser
- 3 EL MAGGI Internationale Würzsauce Texicana Salsa
- 3 EL Semmelbrösel
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 300 g Avocado
- 10 g Chilischoten
- 1 Limette(n)
- 5 EL Naturjoghurt, 1,5% Fett
- 150 g Tomaten
- 6 Tortilla(s)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Maiskörner abtropfen lassen und in einem Mixer grob zerkleinern. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in sehr kleine Würfel schneiden.
2. In einer Schüssel MAGGI Fix für Hackbraten mit Wasser anrühren. Mais, Hähnchenbrust, MAGGI Internationale Würzsauce Texicana Salsa und Semmelbrösel zugeben und miteinander verkneten. Aus der Masse kleine Klößchen formen. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Klößchen von jeder Seite ca. 2 Minuten bei mittlerer Wärmezufuhr braten und warm stellen.
3. Avocado halbieren, den Kern entfernen, schälen und in Würfel schneiden. Chilischoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in dünne Streifen schneiden. Avocado und Chilischoten pürieren. Limette(n) auspressen und den Saft zum Avocadopüree geben. Naturjoghurt untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Tomaten brühen, häuten, Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Tortillas nach Packungsanweisung zubereiten. Mit Avocadocreme bestreichen, Geflügel-Maisklößchen sowie Tomatenwürfel darauf verteilen und zusammenklappen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	44 g
Energie	432 kcal
Fett	15 g
Protein	28 g

🕒 40 Minuten

⊕ 6 Stück