



Karotten Taco Shells

Zutaten

- 200 g Karotten
- 2 Ei(er)
- 1 Beutel MAGGI Fix für Broccoli Gratin
- 75 g Emmentaler, gerieben
- 4 Blätter Kopfsalat
- 4 Blätter Lollo Rosso
- 400 g Hähnchenbrustfilets
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 200 g Avocado
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Karotten putzen, waschen, schälen und grob zerkleinern. In einen Häcksler geben und fein pürieren.
3. Ei(er) mit MAGGI Fix für Broccoli Gratin in einer großen Schüssel verrühren. Karotten und Emmentaler zugeben und vermengen. Den Teig in 4 Portionen teilen und auf zwei mit Backpapier belegten Backblechen zu dünnen Fladen formen. Mit den Händen gut andrücken. In den vorgeheizten Backofen geben und ca. 15 Min. backen.
4. In der Zwischenzeit: Kopfsalat und Lollo Rosso putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und trocken schleudern.
5. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. THOMY Reines Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin portionsweise anbraten und anschließend warm halten.
6. Avocado halbieren, den Kern entfernen, schälen und in Streifen schneiden.
7. Die Taco Shells aus dem Ofen nehmen. Noch warm vorsichtig über 4 Gläser legen, damit sich diese zu Schalen biegen. Wenn der Teig erkaltet ist, behält er seine Form. Mit den vorbereiteten Zutaten befüllen und servieren. Dazu passt unser Rezept für Sesam-Zitronen-Dressing.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 11 g

Energie 358 kcal

🕒 40 Minuten

⊕ 4 Portionen

Fett	20 g
Protein	34 g