

**PORTIONEN**

4

**ZEIT GESAMT**

30 min

**LEVEL**

easy

Rezept

## KÄSETACO TRIFFT HÜHNCHEN

Tacos sind eine einfache wie vielseitige Art, gesundes Essen vorzubereiten. Die Version als Käsetacos ist 100% low carb, ja Ketarier freuen sich, denn Käse hat in der Regel 0 g Kohlenhydrate, dafür aber gutes Fett und Eiweiß. Je nachdem, welche Art der Füllung man wählt, hat man mit diesem Gericht einen Allrounder, der in jeden Tagesbedarf passt.

In diesem Rezept hier habe ich Hühnchen (oder wahlweise Putenfleisch) gewählt, habe diesen Taco aber auch schon mit einer Jackfrucht oder Bolognese gefüllt. ich könnte mir auch eine italienische Version mit Rucola, Tomaten und leckerem Parmaschinken vorstellen. Probier es einfach mal aus und Du wirst Deine Lieblingsfüllung sicher finden.

## ZUTATEN

- frisch geriebener Gouda und Cheddarkäse (insges. ca. 350-400 g – das Mischungsverhältnis kannst Du nach Geschmack wählen)
- 1 Avocado
- 1 Salatgurke
- 1-2 mittelgroße Tomaten
- 400 g Hühnchenfilet oder Putenfilet (je nach Geschmack)

Für das Dressing:

- 5 EL gr. Joghurt
- 50 ml Sahne
- Salz, Paprika, Muskatnuss, Kreuzkümmel



*Tacos können mit so vielen unterschiedlichen Füllungen zusammen gestellt werden. Einfach klasse!*



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

---

### SCHRITT 1

Heize den Ofen auf ca. 160 Grad Umluft vor.

### SCHRITT 2

Lege ein Ofenblech komplett mit Backpapier aus und verteile dann die Cheddar-Gouda-Mischung in 4 gleichmäßigen Kreisen auf dem Backpapier. Nutze nur so viel oder wenig vom Käse, dass keine Lücken entstehen und es eine gleichmäßige Fläche ist.

### SCHRITT 3

Gib das Blech nun in den Ofen. Die Tacos sind fertig, sofern der Käse gut zerlaufen ist und eine leichte Bräune hat. Er brutzelt zu diesem Zeitpunkt schön. Behalte die Käsetacos ein wenig im Auge, denn sollten sie zu dunkel werden, schmecken sie nachher bitter.

Um den Tacos die klassische Form zu verleihen, kannst Du sie über Kochlöffel, Wasserhahn oder sonstige passende Gegenstände legen. Wichtig, ist, dass dabei die Tacos noch schön warm sind, sonst brechen sie kaputt. Da die Tacos während des Abkühlens etwas Fett abtropfen, ist es gut, dieses entsprechend aufzufangen.

### SCHRITT 4

Die Avocado schälen, die Salatgurke und die Tomaten entkernen (da sich sonst zu viel Flüssigkeit bildet) und alles in kleine Würfel schneiden.

### SCHRITT 5

Hähnchenfilet in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Gewürz anbraten.

### SCHRITT 6

Rühre nun das Dressing an und stelle es für das Zusammenstellen des Tacos bereit.

### SCHRITT 7

Wenn die Käsetacos abgekühlt sind, sind sie zum Füllen bereit. Gib dazu die vorbereiteten Zutaten hinein und abschließend das Dressing dazu. Nun lass' es Dir schmecken.