

Taco Shells mit Poulet und Peperonisauce (für 4 Personen)

200 g Pouletbrust

3 dl Bouillon

400 g grüne Peperoni

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

1 grüne oder rote Chilischote

1 Bund Koriander

Salz, Pfeffer

100 g rezenten Gruyère AOP

150 g Tomaten

2-3 Blätter Eisbergsalat

12 Taco Shells à 13 g

1 Portion enthält ca.: 409 kcal/1712 kJ, 22 g Fett, 23 g Eiweiss, 28 g KH (davon 25 g anrechenbar).

Rezept: Brigitte Aeberhard,
Foto: bildlich.ch

Tipp für Singles: Zutaten vierteln, jedoch 1,5 dl Bouillon verwenden und 1–2 Esslöffel Wasser zum Garen der Peperoni. (1 EL = 2–3 TL)



Poulet in die siedende Bouillon geben, zugedeckt bei milder Hitze 15-20 Minuten leise köcheln. Fleisch in Stücke schneiden.

Peperoni entkernen, klein würfeln. Zwiebel fein hacken, beides im heissen Öl andünsten. 2-3 Esslöffel Wasser zufügen, zugedeckt 5-10 Minuten garen, fein pürieren. Chili je nach Schärfe entkernen, fein hacken. Koriander fein schneiden. Peperoni mit Chili, Koriander, Salz und Pfeffer würzen.

Gruyère AOP an einer groben Raffel reiben. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Salat in Streifen schneiden, alle Zutaten mit der Sauce mischen. Taco Shells gemäss Packungsangabe erwärmen, mit der Mischung füllen und sofort servieren

