



# Ölz Dinkel Soft Sandwich - Pulled-Chicken Tacos

Leckerer und einfacher Taco-Genuss für Zuhause - für 8 Portionen



## Zutaten

1 Packung Ölz Dinkel Soft Sandwich  
3 EL geschmolzene Butter  
1 Hühnerbrust  
1 Knoblauchzehe  
½ TL Chili Pulver  
½ TL Oregano  
2 EL Olivenöl  
1 Avocado  
1 Zitrone  
Salat  
Eingelegte rote Zwiebel  
1 Becher Rahm  
50 g Geriebener Cheddar  
½ Bund frische Petersilie

## Zubereitungszeit

25 min

1. Zuerst Kreise aus dem Ölz Dinkel Soft Sandwich ausstechen oder ausschneiden.
2. Diese dann mit einem Nudelwalker flach rollen und mit etwas geschmolzener Butter einpinseln.
3. Die runden Sandwich-Stücke nun auf die Rückseite einer Muffin-Backform in den Zwischenräumen einzwicken, um sie in Taco-Form zu bringen.
4. Die Sandwich-Scheiben bei 180 Grad im Backofen circa 10 Minuten backen.
5. Danach sollten die Kreise in Taco -Form bleiben.
6. Die Hühnerbrust in kochendem Wasser circa 12 Minuten köcheln lassen.
7. Die gesamte Hühnerbrust mit zwei Gabeln zerkleinern.
8. Die Knoblauchzehe fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten.
9. Chilipulver & Oregano hinzufügen.
10. Die Hühnerstücke in die Pfanne geben und mit der Öl-Gewürzmischung gut verrühren und noch etwa 2 Minuten braten lassen.
11. Die Avocado in einem Multizerkleinerer fein mixen und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Nun werden die Tacos gefüllt: Die Tacos zuerst mit einem Löffel Avocado füllen. 1-2 Salatblätter und 1-2 EL des Huhns hinzufügen. Etwas Cheddar darauf streuen und mit Rahm, frischer Petersilie und eingelegten roten Zwiebeln verfeinern. Zum Schluss nochmal nach Bedarf mit Chili, Zitronensaft, Salz & Pfeffer würzen und genießen.