



## Special: Wohlfühlgerichte mit Twist

Pulled Chicken Tacos mit fruchtiger Salsa



20-30min



3-4 Personen

Graues Wetter, grauer Alltag - da kommen uns die bunten kleinen Geschmacksbündel im Tacogewand gerade recht! Im Inneren der Tortilla steigt eine fruchtig-pikante Party: Das Hähnchenfleisch zerfließt förmlich in der feurigen Umarmung von rauchiger Chipotle-Chili und kecker Orange, und auch die Salsa bringt mit Tomaten, frischem Koriander und Limette ordentlich Schwung in die Fiesta. Vamos a bailar!

## Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Tomatenmark
- 1 Päckchen Chipotle-Chiliflocken
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 unbelandelte Orangen
- 2 unbelandelte Limetten
- 2 Tomaten
- 20g Koriander
- 1 rote Zwiebel
- 2 Packungen Romanasalat
- 2 Packungen Minitortillas mit Mais<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 3TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- großer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Alufolie

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 709kcal, Fett 23.6g, Kohlenhydrate 88.7g, Eiweiß 36.7g



**1. Sud aufkochen**

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** fein reiben oder sehr fein würfeln und mit dem **Tomatenmark** in einem großen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 13-15Min. gar kochen. **Tipp:** Das **Fleisch** muss nicht vollständig mit dem **Sud** bedeckt sein, es sollte aber regelmäßig gewendet werden.  
**3/4 der Chiliflocken oder weniger** einröhren, dann 3TL Honig und 1TL Salz zugeben und mit 800ml Wasser zum Kochen bringen.



**4. Salsa zubereiten**

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Den **Koriander** **samt Stängeln** fein schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und **3/4 des Korianders** mit den **Orangenwürfeln samt Saft** und der **1/2 des Limettensafts** vermengen. Die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**2. Fleisch garen**

Das **Fleisch** trocken tupfen, in jeweils 2-3 gleich große Stücke schneiden und in dem **Sud** bei starker Hitze in 13-15Min. gar kochen. **Tipp:** Das **Fleisch** muss nicht vollständig mit dem **Sud** bedeckt sein, es sollte aber regelmäßig gewendet werden.



**3. Zitrusfrüchte vorbereiten**

Die **Orangen** schälen, dann ca. **1/4 der Schale** in dünne Streifen schneiden und in den **Sud** geben. Das **Fruchtfleisch** in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei so viel **Orangensaft** wie möglich auffangen. Die **Limetten** halbieren und auspressen.



**5. Salat vermengen**

Den **Romanasalat** in dünne Streifen schneiden. Den **restlichen Limettensaft und Koriander** mit 3EL Pflanzenöl, 2EL Wasser und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Salat** vermengen. Die **Tortillas** aufeinanderstapeln, in Alufolie einwickeln und 3-4Min. im Ofen erwärmen oder ohne Alufolie in der Mikrowelle bei 900W ca. 20Sek. erhitzen.



**6. Sud einköcheln**

Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen und in kleine Stücke zupfen. Die **Orangenschalen** entfernen, den **Sud** bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. einköcheln lassen. Die **Sauce** mit 2EL Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Fleisch** vermengen. Die **Tortillas** mit dem **Pulled Chicken**, der **Salsa** und dem **Salat** füllen. Den **übrigen Salat** zu den **Tacos** servieren.