



Mexikanisches Pulled Chicken

in Salatschiffchen mit Koriander



30-40min



2 Personen

Für dieses herzhaftes, aber leichte Gericht wird saftige Hähnchenbrust angebraten und anschließend in einer würzigen Tomatensauce mit grüner Paprika und Kidneybohnen weich gegart. Das weiche Hähnchenfleisch wird dann mit zwei Gabeln zerzupft und mit der Sauce in knackige Salatblätter gefüllt. Wir könnten das jeden Tag essen!

Was du von uns bekommst

- 10g frischer Koriander
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Rinderbrühwürfel
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 grüne Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Zucker

Küchenutensilien

- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Wasserkocher

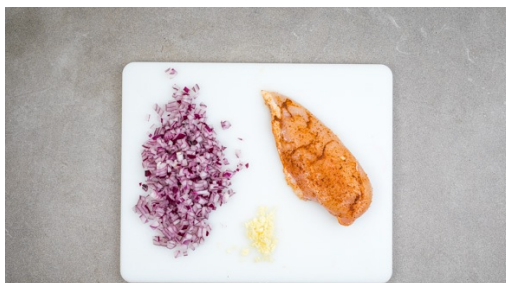
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 525kcal, Fett 17.2g, Kohlenhydrate 38.4g, Eiweiß 46.9g



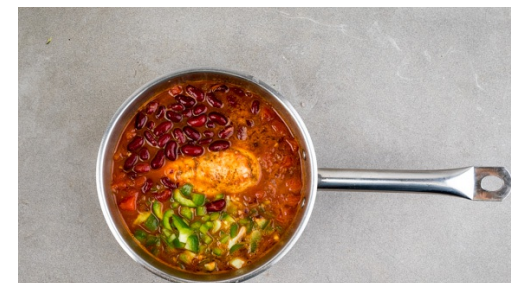
1. Hähnchen vorbereiten

200ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen und die **1/2 des Brühwürfels** im heißen Wasser auflösen. Die **Hähnchenbrust** trocken tupfen. Die **Gewürzmischung** mit 1-2EL Pflanzenöl verrühren und das **Hähnchen** damit einreiben. Den **Knoblauch** und die **Zwiebel** schälen und fein würfeln.



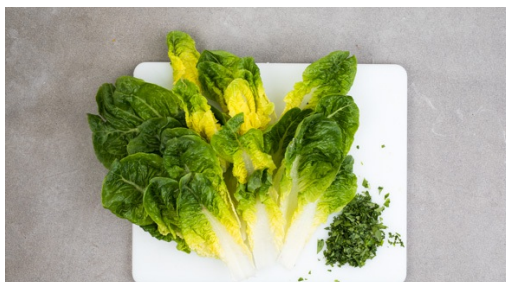
2. Füllung herstellen

Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anbraten. Den **Knoblauch** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten. Das **Hähnchen** dazugeben und ca. 2-3Min. anbraten. Die **gehackten Tomaten** und die **Brühe** so über das **Fleisch** geben, dass es bedeckt ist, und alles für 15-20Min. köcheln lassen.



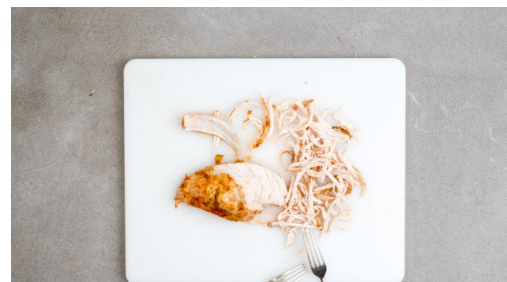
3. Sauce kochen

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb abgießen, kurz abspülen und mit der **Paprika** in den Topf geben, ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben. Die **Sauce** mit Salz, Pfeffer, **gemahlenem Kreuzkümmel nach Geschmack** und 1 Prise Zucker abschmecken und weiterköcheln lassen.



4. Salat zerteilen

Den **Salat** in einzelne Blätter zerteilen. Den **Koriander samt Stängeln** grob hacken.



5. Hähnchen zerteilen

Das **Hähnchen** aus dem Topf nehmen und die **Fleischfasern** mit zwei Gabeln auseinanderziehen, **größere Fasern** ggf. mit einem Messer trennen. Das **Fleisch** zur **Sauce** geben und erneut mit **Kreuzkümmel**, Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salatschiffchen füllen

Die **Salatblätter** großzügig mit der **Hähnchensauce** füllen und die **Schiffchen** mit **Koriander** garniert servieren.