



Mexikanisches Pulled Chicken

in Salatschiffchen mit Koriander



30-40min



3-4 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

- 20g frischer Koriander
- 1 Rinderbrühwürfel
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Dose Kidneybohnen
- 2 grüne Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose gehackte Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Zucker

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Messbecher
- Sieb
- Wasserkocher

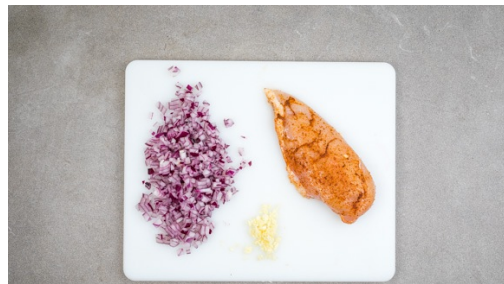
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 415kcal, Fett 17.0g, Kohlenhydrate 21.8g, Eiweiß 39.1g



1. Hähnchen vorbereiten

350ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen und den **Brühwürfel** im heißen Wasser auflösen. Die **Hähnchenbrust** trocken tupfen. Die **Gewürzmischung** mit 2-3EL Pflanzenöl verrühren und das **Hähnchen** damit einreiben. Den **Knoblauch** und die **Zwiebel** schälen und fein würfeln.



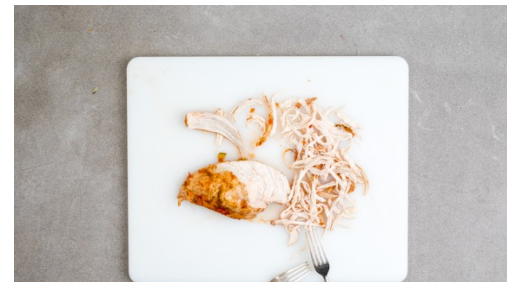
4. Salat zerteilen

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



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.



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.



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.



6. Salatschiffchen füllen

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