

MARLEY SPOON



Special: Wohlfühlgerichte mit Twist

Pulled Chicken Tacos mit fruchtiger Salsa



20-30min



2 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

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen Chipotle-Chiliflocken
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Orange
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Tomate
- 10g Koriander
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Romanasalat
- 8 Minitortillas mit Mais¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroßer 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 797kcal, Fett 31.1g, Kohlenhydrate 93.7g, Eiweiß 37.0g



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 mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. unter Rühren anbraten. Je nach gewünschtem Schärfegrad die **1/2 der Chiliflocken oder weniger** einrühren, dann 1EL Honig und 1/2TL Salz zugeben und mit 500ml Wasser zum Kochen bringen.



4. Salsa zubereiten

Die **Tomate** 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.



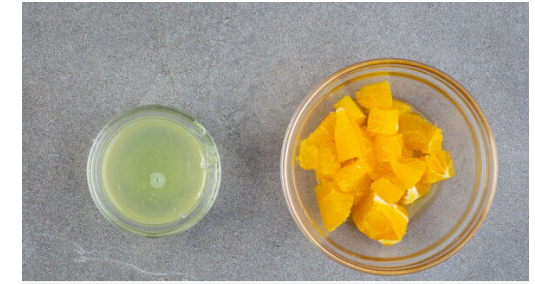
2. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, in 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.



5. Salat vermengen

Den **Romanasalat** in dünne Streifen schneiden. Den **restlichen Limettensaft und Koriander** mit 2EL Pflanzenöl, 1EL Wasser und je 1 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.



3. Zitrusfrüchte vorbereiten

Die **Orange** 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 **Limette** halbieren und auspressen.



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 1EL 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [@](#) <#> **marleyspooning**