



Pulled Chicken Tacos mit Bio-Hähnchen

mit Chipotle-Chili und 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 Bio-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!

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Päckchen Chipotle-Chiliflocken
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 unbehandelte Orange
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Tomate
- 10g Koriander
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Romanasalat
- 8 Minitortillas mit Mais ¹

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

- Backofen
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Alufolie

Energie 914kcal, Fett 30.6g,
Kohlenhydrate 95.9g, Eiweiß 64.2g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln, dann mit dem **Tomatenmark** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. unter Rühren anbraten. Je nach gewünschtem Schärfegrad die **½ der Chiliflocken oder weniger**. 500ml Wasser, 1EL Honig und ½TL Salz zugeben und alles zum Kochen bringen.



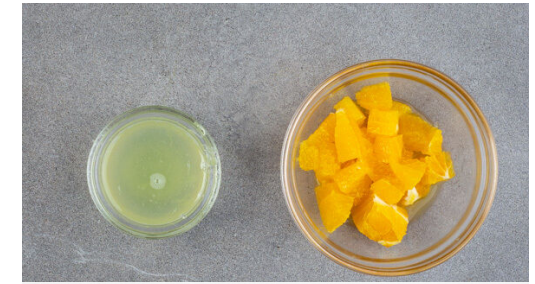
Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und **¾ des Korianders** mit den **Orangestücken samt Saft** und der **½ des Limettensafts** vermengen. Die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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 von dem **Sud** bedeckt sein, es sollte aber regelmäßig gewendet werden.



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 800W ca. für 25-30Sek. erhitzen.



Die **Orange** schälen, dann ca. **¼ der Schale ohne das Weiß** in dünne Streifen schneiden und in den **Sud** geben. Das **Fruchtfleisch** in ca. 1cm große Stücke schneiden, dabei so viel **Orangensaft** wie möglich auffangen. Die **Limette** halbieren und auspressen.



Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen und in kleine Stücke zupfen. Die **Orangenschalen** entfernen. Den **Sud** bei starker Hitze 2-3Min. einköcheln lassen. Dann mit 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken und das **Fleisch** untermengen. Die **Tortillas** mit dem **Pulled Chicken**, der **Salsa** und dem **Salat** füllen. Den **übrigen Salat** als Beilage zu den **Tacos** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**