



Pulled Chicken Tacos mit Bio-Hähnchen

mit Chipotle-Chili und 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 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Chipotle-Chiliflocken
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Tomaten
- 20g Koriander
- 1 rote Zwiebel
- 2 Pck. Romanasalat
- 16 Minitortillas mit Mais ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL 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 871kcal, Fett 26.9g, Kohlenhydrate 94.0g, Eiweiß 63.9g



1. Sud aufkochen

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 großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. unter Rühren anbraten. Je nach gewünschtem Schärfegrad **¾ der Chiliflocken oder weniger** einrühren. 800ml Wasser, 2EL Honig und 1TL Salz zugeben und alles 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 **¾ des Korianders** mit den **Orangestücken samt Saft** und der **½ des Limettensafts** vermengen. Die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



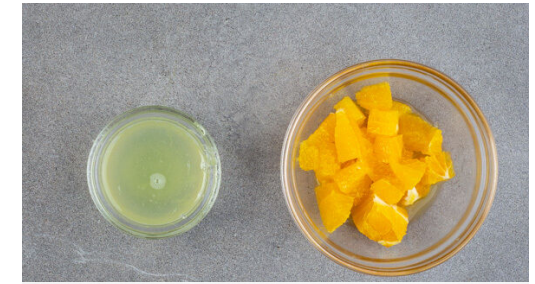
2. Fleisch garen

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



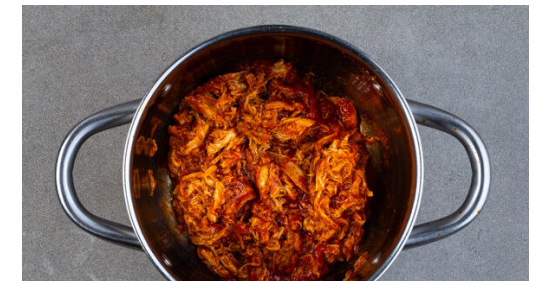
5. Salat vermengen

Den **Romanasalat** in dünne Streifen schneiden. Den **restlichen Limettensaft und Koriander** mit 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 800W für 25-30Sek. erhitzen.



3. Zitrusfrüchte vorbereiten

Die **Orangen** 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 **Limetten** halbieren und auspressen.



6. Sud einköcheln

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 2EL 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.

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. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [YouTube](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**