



## Tex-Mex Pulled Chicken

an Süßkartoffeln und Cashew-Limetten-Sauce



ca. 35min



2 Personen

Wir hatten mal wieder Lust auf Pulled Chicken – das ist soft gegartes und in kleine Stücke gezupftes Hähnchenfleisch. Genau wie Pulled Pork oder Pulled Beef wird es eigentlich stundenlang bei kleiner Flamme geröstet, um die samtweiche, saftige Konsistenz zu bekommen. Wir bei Dinnerly stehen aber für schnelles Abendessen, deshalb gibt es bei uns heute die fixere (aber nicht weniger leckere) Variante aus dem Topf.

- 25g Cashewkerne <sup>2</sup>
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe

- ½TL Senf <sup>1</sup>
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

**Allergene**  
Senf (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren  
von anderen Allergenen enthalten.

Energie 600kcal, Fett 28.3g,  
Kohlenhydrate 45.8g, Eiweiß 35.5g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Cashews** mit ½TL Salz in einen kleinen Topf geben und gerade mit Wasser bedecken. Das Wasser aufkochen und die **Cashews** abgedeckt ca. 15Min. köcheln lassen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in mundgerechte Stücke schneiden, mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen.



Die **Süßkartoffeln** im Ofen in 18-24Min. goldbraun und gar backen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 1EL Salz in einen mittelgroßen Topf geben und mit Wasser bedecken (siehe Schritt 6). Das Wasser einmal aufkochen und das **Fleisch** in 7-9Min. gar köcheln.



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. 2TL Olivenöl mit 1TL hellem Essig, ½TL Senf und ½TL Honig zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Paprika** und die **Lauchzwiebeln** mit dem Dressing vermengen.



1 kleine Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Cashews** in ein Sieb abgießen, dabei das **Kochwasser** auffangen. Die **Cashews** mit **1-2TL Limettensaft**, **2EL Kochwasser** und dem Knoblauch in einem hohen Gefäß fein pürieren.



Den **Limettenabrieb** unter die **Sauce** rühren und je nach Konsistenz mehr **Kochwasser** zugeben. Das **Fleisch** mit 2 Gabeln oder den Fingern zerzupfen und mit der **½ der Gewürzmischung** und 2TL Olivenöl vermengen. Das **Pulled Chicken** und den **Paprika-Lauchzwiebel-Salat** auf den **Süßkartoffeln** anrichten und mit der **Cashewsauce** sowie den **Limettenspalten** garnieren.



1EL klingt nach einer Riesenmenge Salz  
- aber keine Sorge, dein Fleisch wird am  
Ende nicht versalzen sein. Du nimmst nicht  
annähernd das ganze Salz auf, denn das  
meiste verbleibt einfach im Wasser. Nur ein  
kleiner Teil des Salzes zieht in das Fleisch ein  
und sorgt dafür, dass es eine angenehme  
Würze bekommt.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**