



Tex-Mex Pulled Chicken

an Süßkartoffeln und Cashew-Limetten-Sauce



ca. 35min



3-4 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.

- 50g Cashewkerne ²
- 4 Süßkartoffeln
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe

- 1TL Senf ¹
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Energie 586kcal, Fett 26.9g,
Kohlenhydrate 45.4g, Eiweiß 35.4g



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 2EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen und auf 1-2 mit Backpapier ausgelegten Blechen verteilen.



Die **Süßkartoffeln** im Ofen in 18-24Min. goldbraun und gar backen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 2EL 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 **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. 4TL Olivenöl mit 2TL hellem Essig, 1TL Senf und 1TL Honig zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Paprika** und die **Lauchzwiebeln** mit dem Dressing vermengen.



1 Knoblauchzehe schälen und grob würfeln.
Die **Schale von 1 Limette** abreiben.
Dieselbe Limette halbieren und auspressen,
die **andere Limette** in Spalten schneiden.
Die **Cashews** in ein Sieb abgießen, dabei
das **Kochwasser** auffangen. Die **Cashews**
mit **2-4TL Limettensaft, 4EL 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 **Gewürzmischung** und 1EL Olivenöl vermengen. Das **Pulled Chicken** und den **Paprika-Lauchzwiebel-Salat** auf den **Süßkartoffeln** anrichten und mit der **Cashewsauce** sowie den **Limettenspalten** garniert servieren.



2EL klingen 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 an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)