



Pulled Chicken Tacos vom Bio-Huhn

mit Chipotle und Tomaten-Orangen-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!

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

- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- großer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Alufolie

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 811kcal, Fett 28.1g,
Kohlenhydrate 94.0g, Eiweiß 44.0g



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.



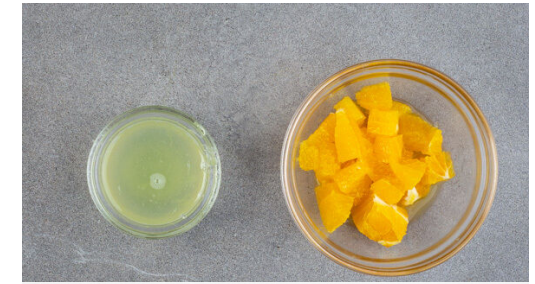
Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und $\frac{3}{4}$ des **Korianders** mit den **Orangestücken samt Saft** und der $\frac{1}{2}$ des **Limettensafts** vermengen. Die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.



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.



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.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(83bbbd261710c59db0214aa27b2edc0d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d6bd620f45f20291c3c3dab29f2286e8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ac4fcea21db844807030be74b3ff0b7a_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**