



Üppige Schweinefleisch-Carnitas mit Chipot

mit Tomatensalsa, Gurkensalat & Avocado



ca. 1,5h



2 Portionen

„Carnitas“ bedeutet so viel wie „kleines Fleisch“ und beschreibt in der mexikanischen Küche ein Gericht aus Schweinefleisch, das mit auserlesenen Gewürzen langsam im Topf geschmort wird. Das Resultat? Zartes Fleisch, das herrlich aromatisch duftet und sich leicht in kleine Stücke zupfen lässt. Du servierst es auf warmen Minitortillas mit einer frischen Salsa und Avocado sowie einem knackigen Gurkensalat. Ein Genuss!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Schweinenackensteaks
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Pck. Chipotle-Chiliflocken
- 250g Kirschtomaten
- 10g Koriander
- 1 große Gurke
- 1 Avocado
- 8 Minitortillas mit Mais ²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

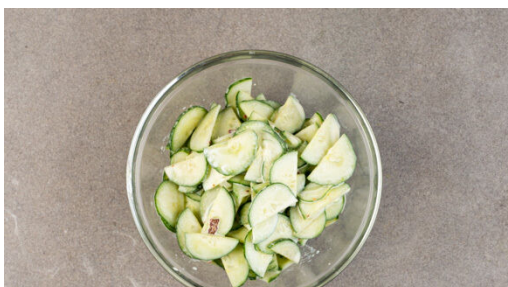
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1006kcal, Fett 49.5g, Kohlenhydrate 102.9g, Eiweiß 43.2g



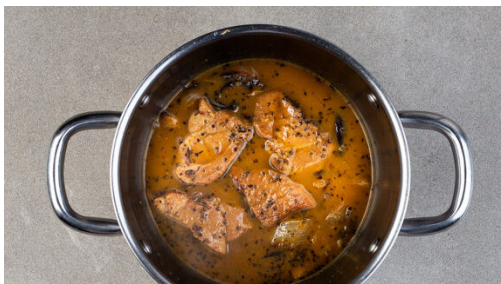
1. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, dann **eine Hälfte** in ca. 2cm breite Spalten schneiden, die **andere Hälfte** fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen. Die **Limetten** und die **Orange** halbieren und separat auspressen. Die **½ des Brühgewürzes** in 200ml heißem Wasser auflösen. Das **Fleisch** trocken tupfen und vierteln, dann mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen.



4. Salat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **eingeweichten Chiliflocken** in ein feinmaschiges Sieb abgießen und mit **2EL Limettensaft**, **2EL Mayonnaise** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Gurken** mit dem **Dressing** vermengen und beiseitestellen.



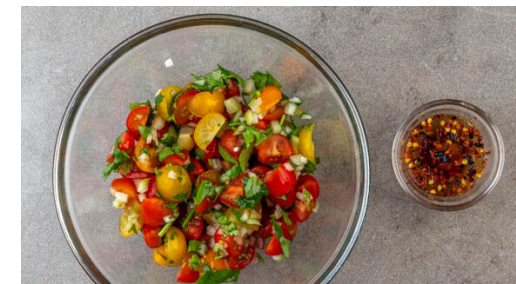
2. Fleisch garen

Die **Zwiebelspalten**, den **Knoblauch**, **2TL Oregano** und **1TL Gewürzmischung** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Das **Fleisch** mit dem **Orangensaft**, der **½ der Chiliflocken**, **200ml Brühe** und 1½EL Essig dazugeben, abgedeckt zum Kochen bringen und bei niedriger bis mittlerer Hitze 50-60Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich wenden.



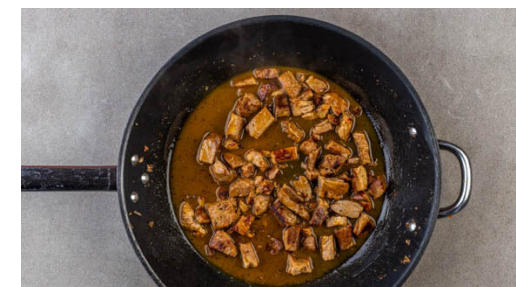
5. Sauce köcheln

Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen und in kleine Stücke zupfen oder schneiden. Den **Kochsud** durch ein Sieb gießen, die Flüssigkeit auffangen und in demselben Topf bei mittlerer Hitze 3-4Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** leicht eingedickt ist. Inzwischen die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden.



3. Salsa zubereiten

1 Prise Chiliflocken mit 3EL heißem Wasser verrühren und beiseitestellen. Die **Kirschtomaten** vierteln. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und mit den **Tomaten**, den **Zwiebelwürfeln**, **2EL Limettensaft** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einer **Salsa** vermengen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Tortillas** nacheinander in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen. Das **Fleisch** in die Pfanne geben und mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Die **Sauce** dazugeben und die Pfanne vom Herd nehmen. Das **Fleisch** auf den **Tortillas** anrichten und mit der **Salsa** und **Avocado** garnieren. Mit dem **Gurkensalat** servieren.