MARLEY SPOON



# Pulled Chicken Tex-Mex-Style

an Süßkartoffeln und Cashew-Limetten-Sauce

ca. 35min  4 Portionen

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 Marley Spoon stehen aber für schnelles Abendessen, deshalb gibt es bei uns heute die fixere (aber nicht weniger leckere) Variante aus der Pfanne.

## Was du von uns bekommst

- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen [2,3]
- 4 Süßkartoffeln
- 2 Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 500g Hähnchenstreifen mexikanische Art
- 1 Knoblauchzehe
- 2 unbehandelte Limetten

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

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

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

**Allergene**
Enthält: **Senf** (1), **Erdnüsse** (2), **Schalenfrüchte** (3).

**Nährwertangaben pro Portion**
Energie 712kcal, Fett 30.1g, Kohlenhydrate 45.4g, Eiweiß 30.4g




### 1. Cashews köcheln

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Cashews** mit ½TL Salz in einen kleinen Topf geben und knapp 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.




### 2. Gemüse zubereiten

Die **Süßkartoffeln** im Ofen in 18–24Min. goldbraun und gar backen (siehe auch Schritt 6). 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, dann die **Paprika** und die **Lauchzwiebeln** untermengen.




### 3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von allen Seiten 4–5Min. anbraten, bis es gar ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fleisch** bis zum Servieren darin belassen.




### 4. Sauce pürieren

Den **Knoblauch** 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.




### 5. Fertigstellen & servieren

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




### 6. Lust auf Käse?

Die Gewürze der Tex-Mex-Küche vertragen sich auch gut mit Käse: Wenn es auf deinem Teller etwas reichhaltiger zugehen darf, dann kannst du die Süßkartoffeln für die letzten Minuten im Ofen noch mit ein bisschen geraspeltem Käse bestreuen und ihn schmelzen lassen, bevor du die Süßkartoffelstücke mit dem Pulled Chicken und Gemüse verputzt.

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. **#marleyspooning**