



Knusprige Drumsticks mexikanische Art

dazu Paprika-Bohnen-Salat mit Mais



30-40min



2 Personen

Clever, clever diese Hähnchenkeulen! Das zarte Fleisch wird nämlich knusprig paniert und zwar mit zerkrümelten Mais-Chips! Dazu gibt es einen kunterbunten Salat aus schwarzen Bohnen, Paprika und frischem Mais in einem cremigen Limettendressing mit duftendem Koriander. Und weil wir Zero Waste lieben, dürfen übrige gebackene Mais-Chips auch mit in die Salatschüssel hüpfen und dort für ordentlich Knusperspaß sorgen.

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Guacamole-Gewürzmischung
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Packung Tortillachips
- 1 Packung Hähnchendrumsticks
- 1 rote Paprika
- 1 frischer Maiskolben
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ³
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Wer keinen rohen Mais mag, kann den Mais in Salzwasser blanchieren oder in etwas Öl in der Pfanne braten.

Allergene

Gluten (1), Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 949kcal, Fett 44.8g, Kohlenhydrate 75.3g, Eiweiß 55.9g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Gewürzmischung** mit 2EL Mehl und 1/2TL Salz vermengen. Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die **Flüssigkeit** auffangen und die **Bohnen** anschließend kalt abspülen. Die **Tortillachips** grob zerkrümeln.



4. Salat vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und fein würfeln. Die Hüllblätter und Fäden entfernen und die **Maiskörner** mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden, die **Stängel** aufbewahren. Die **Bohnen**, die **Paprika**, den **Mais** und die **Lauchzwiebeln** vermengen.



2. Fleisch panieren

Das **Fleisch** von der Haut befreien, trocken tupfen und mit dem **Gewürz-Mix** einreiben. Das **Fleisch** anschließend in der **Bohnenflüssigkeit** wenden, überschüssige **Flüssigkeit** kurz abtropfen lassen und das **Fleisch** in den **Tortillachips** wenden. Die **Tortillachips** mit den Fingern festdrücken und das **Fleisch** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.



5. Dressing pürieren

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **1/2 des Limettensafts** unter den **Salat** mengen. Die **Limettenschale**, die **Korianderstängel** und 3EL Mayonnaise in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Dressing** pürieren, mit dem **restlichen Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Salat** vermengen.



3. Fleisch backen

Ggf. **übrige Tortillachips** neben dem **Fleisch** auf dem Backblech verteilen und alles ca. 30Min. im Ofen backen. Das **Fleisch** nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden, es ist nicht schlimm, wenn dabei ein paar **Tortillachips** abfallen.



6. Tortillachips vermengen

Das **Fleisch** aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Die losen **Tortillachips** vom Blech nehmen, die **1/2 der Tortillachips** mit dem **Koriander** kurz vorm Servieren unter den **Salat** mengen. Den **Salat** mit den **übrigen Tortillachips** bestreuen und mit dem **Fleisch** servieren.