



## Knusprige Drumsticks mexikanische Art

dazu Paprika-Bohnen-Salat mit Mais



30-40min



3-4 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

- 2 Päckchen Guacamole-Gewürzmischung
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 1 Packung Tortillachips
- 2 Packungen Hähnchendrumsticks
- 2 rote Paprika
- 2 frische Maiskolben
- 1 Lauchzwiebel
- 20g Koriander
- 1 unbehandelte Limette

## Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- 4EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- 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

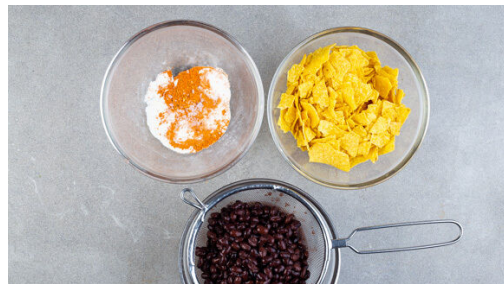
Wer keinen rohen Mais mag, kann den Mais in Salzwasser blanchieren oder in etwas Öl in der Pfanne braten.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 772kcal, Fett 34.7g, Kohlenhydrate 55.6g, Eiweiß 54.0g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Gewürzmischung** mit 4EL Mehl und 1TL 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 6EL 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.