



Mexikanisches Pulled Chicken

in Salatschiffchen mit Koriander



30-40Min.



2 Personen

Für dieses herzhaftes, aber leichte Gericht wird saftige Hähnchenbrust angebraten und anschließend in einer würzigen Tomatensauce mit grüner Paprika und Kidneybohnen weich gegart. Das weiche Hähnchenfleisch wird dann mit zwei Gabeln zerzupft und mit der Sauce in knackige Salatblätter gefüllt. Wir könnten das jeden Tag essen!

Was du von uns bekommst

- 10g frischer Koriander
- 1 Rinderbrühwürfel
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 grüne Paprika
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Zucker

Küchenutensilien

- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Wasserkocher

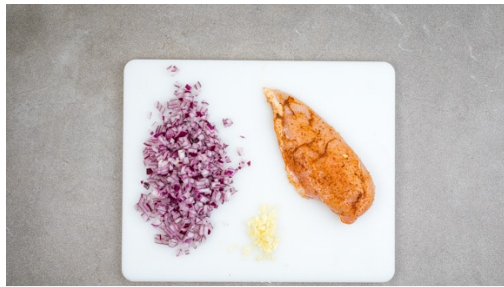
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 525.0kcal, Fett 17.2g, Eiweiß 46.9g, Kohlenhydrate 38.4g



1. Hähnchen vorbereiten

200ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen und die **1/2 des Brühwürfels** im heißen Wasser auflösen. Die **Hähnchenbrust** trocken tupfen. Die **Gewürzmischung** mit 1-2EL Pflanzenöl verrühren und das **Hähnchen** damit einreiben. Den **Knoblauch** und die **Zwiebel** schälen und fein würfeln.



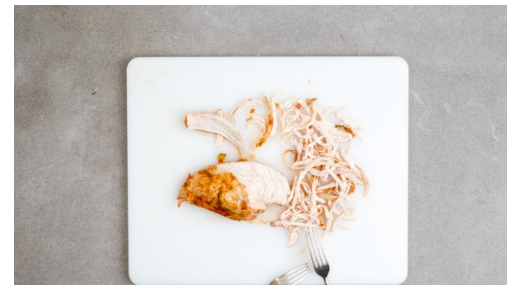
4. Salat zerteilen

Den **Salat** in einzelne Blätter zerteilen. Den **Koriander samt Stängeln** grob hacken.



2. Füllung herstellen

Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anbraten. Den **Knoblauch** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten. Das **Hähnchen** dazugeben und ca. 2-3Min. anbraten. Die **gehackten Tomaten** und die **Brühe** so über das **Fleisch** geben, dass es bedeckt ist, und alles für 15-20Min. köcheln lassen.



5. Hähnchen zerteilen

Das **Hähnchen** aus dem Topf nehmen und die **Fleischfasern** mit zwei Gabeln auseinanderziehen, **größere Fasern** ggf. mit einem Messer trennen. Das **Fleisch** zur **Sauce** geben und erneut mit **Kreuzkümmel**, Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Sauce kochen

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb abgießen, kurz abspülen und mit der **Paprika** in den Topf geben, ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben. Die **Sauce** mit Salz, Pfeffer, **gemahlenem Kreuzkümmel nach Geschmack** und 1 Prise Zucker abschmecken und weiterköcheln lassen.



6. Salatschiffchen füllen

Die **Salatblätter** großzügig mit der **Hähnchensauce** füllen und die **Schiffchen** mit **Koriander** garniert servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**