

MARLEY SPOON



Feuriges Hendl im Brot

nach mexikanischer Art mit Paprika



30-40min



4 Personen

Dieses feurige Gericht wurde von den Tortas aus Mexiko inspiriert! Tortas findet man neben Tacos in Mexiko in jeder "Taqueria" - einem klassischen Taco-Restaurant. Kevin, unser mexikanischer Kollege liebt die gefüllten Brotspeise so sehr, da ihn die feurigen Gewürze an seine Heimat erinnern und sie ihn richtig glücklich und zufrieden machen! Das können wir nur bestätigen!

Was du von uns bekommst

- Limette
- Lorbeerblatt
- schwarze Bohnen
- rote Zwiebel
- rote Paprika
- Knoblauchzehe
- Orange
- Rodrigez Chili con Carne
- Fladenbrot ^{1,11}
- Hühneroberkeule

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backrohr mit Umluftfunktion
- Kartoffelstampfer
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 815.0kcal, Fett 16.5g, Eiweiß 49.7g, Kohlenhydrate 108.7g



1. Marinade vorbereiten

Die **Orangen** halbieren und gründlich auspressen. **Knoblauch** schälen und grob hacken. Nun **Orangensaft**, 2-3TL **Gewürzmischung**, **Knoblauch**, 1TL Salz und 2EL Öl mit einem Stabmixer fein pürieren. Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen, **Limette** halbieren.



4. Fleisch schmoren

Mittleren Topf auf mittlere Stufe erhitzen und das **Fleisch** mit der **Marinade** und dem **Lorbeerblatt** hineingeben. ca. 20-30Min. zugedeckt schmoren, gelegentlich umrühren und die Hitze reduzieren, falls es anbrennt. Währenddessen die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Für die letzten 15Min. mit zum **Fleisch** geben. Mit Salz nachwürzen.



2. Fleisch marinieren

Die einzelnen **Hühnerstücke** einmal halbieren und mit der **Marinade** vermengen. Das Fett am **Fleisch** darf dran bleiben. Es schmilzt beim Kochen, gibt einen wunderbaren Geschmack und hält das **Fleisch** saftig und zart. Alles für ca. 5Min. ziehen lassen.



5. Bohnenmus zubereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb abgießen (die Flüssigkeit dabei auffangen). Einen mittelgroßen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und **Bohnen** für ca. 2-4Min erwärmen. Saft einer **Limette** dazugeben und **Bohnen** mit einem Stampfer grob stampfen. Etwas **Bohnenflüssigkeit** hinzugeben so dass eine dickflüssige Paste entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Zwiebeln einlegen

Inzwischen die **Zwiebeln** halbieren, schälen und in hauchfeine Streifen schneiden. Die **Zwiebelstreifen** auseinander ziehen. Nun in einer kleinen Schüssel 4EL Essig, 2 Prisen Zucker, 1 gestrichenen TL Salz verrühren und die **Zwiebelstreifen** damit verkneten. Bis zum Servieren ziehen lassen.



6. Fertigstellen

Brote im Rohr ca. 5Min. aufbacken. Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen und das **Lorbeerblatt** herausfischen. Mit 2 Gabeln das **Fleisch** in Fasern auseinander zupfen. **Fleisch** wieder mit **Paprika** und **Sauce** vermischen, dann auf den **Brot** verteilen. Nach Geschmack mit eingelegten **Zwiebeln** belegen, mit den übrigen **Brothälften** abdecken. Das **Bohnenmus** dazu reichen.