

# Lecker



## ZWISCHENSCHRITTE



## ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.

Die Paprikaschoten halbieren, Strunk sowie Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in 1 cm dicke Streifen schneiden. Beide roten Zwiebeln abziehen, halbieren und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Bohnen durch einen Seiher abtropfen lassen. Die Hähnchenbrustfilets auf einem separaten Schneidebrett in 2 cm dicke Streifen schneiden. Das Messer danach entweder austauschen oder reinigen zum Weiterverwenden.

In einer mittelgroßen Schüssel je einen halben Teelöffel Salz und Pfeffer sowie 3 EL Olivenöl mit Paprika- und Zwiebelstreifen verrühren und auf eine Hälfte des vorbereiteten Backblechs geben. In der vorher genutzten Schüssel ½ TL Salz, ½ TL Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel und 3 EL Olivenöl verrühren, den Knoblauch abziehen und hineinpressen und die Hähnchenstreifen mit der Marinade vermengen. Die marinierten Hähnchenstreifen auf der zweiten Hälfte des Backblechs verteilen und alles 20 bis 25 Minuten im vorgeheizten Backofen knusprig rösten.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren und dafür Koriander fein hacken und die Limette achteln.

## ZUTATEN für 2 Portionen

600 g Hähnchenbrustfilets  
 1 rote Paprika  
 1 gelbe Paprika  
 1 grüne Paprika  
 2 rote Zwiebeln  
 1 Dose (etwa 200 g) schwarze Bohnen oder Kidneybohnen  
 2 Knoblauchzehen  
 ½ + ½ TL Salz  
 ½ + ½ TL schwarzer Pfeffer  
 1 ½ TL geräuchertes Paprikapulver  
 1 ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen  
 3 + 3 EL Olivenöl  
 8 - 12 Weizentortillas  
 1 Bund Koriander  
 1 Limette  
 200 g saure Sahne

Für die Pico de Gallo-Salsa:

6 Strauchtomaten  
 1 rote Zwiebel  
 1 rote Chilischote  
 1 Knoblauchzehe  
 ½ Limette  
 Salz

Für die Guacamole:

2 Avocados  
 1 Strauchtomate  
 1 rote Zwiebel  
 1 rote Chilischote  
 ½ Limette  
 1 Knoblauchzehe  
 Salz

## ■ ZUBEREITUNG

Für die Pico de Gallo-Salsa Strauchtomaten halbieren, Strunk sowie Kerne entfernen und 5 mm große Würfel aus dem Fruchtfleisch schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Chilischote längs halbieren, Strunk und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls fein würfeln. Nun Strauchtomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Chili mit 2 EL des vorbereiteten Korianders in einer kleinen Schüssel vermengen. Eine halbe Limette darüber auspressen, mit einer guten Prise Salz würzen und alles verrühren. Nochmals abschmecken und beiseitestellen.

Für die Guacamole Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel auslösen. Dieses in eine kleine Schüssel geben und zerquetschen. Strauchtomate halbieren, Strunk sowie Kerne entfernen und in 5 mm große Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Chilischote längs halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in feine Würfel schneiden. Tomaten, Zwiebel und Chili mit der Avocado vermengen. Knoblauchzehe ebenfalls abziehen und in die Schüssel pressen. Eine halbe Limette in die Schüssel pressen und mit einer Prise Salz sowie einem Esslöffel des schon gehackten Korianders mit der Avocado-Mischung vermengen und abschmecken.

Zwei Minuten vor Ende der Backzeit die Tortillas auf dem Backblech mit Gemüse und Hähnchen sowie einem weiteren Rost verteilen, damit sie warm werden.

Zum Servieren nun Gemüse und Hähnchenstreifen in eine große Servierpfanne oder Schüssel umfüllen, die schwarzen Bohnen unterheben und die Tortillas in ein Geschirrtuch zum Warmhalten wickeln. Die Schüsseln mit Pico de Gallo und Guacamole sowie die saure Sahne und Koriander dazustellen.

Die warmen Tortillas mit etwas Gemüse und Hähnchen belegen, etwas Pico de Gallo und Guacamole sowie saure Sahne und Koriander darauf geben, mit etwas Limettensaft beträufeln, Tortilla einrollen und genießen.

## ■ UTENSILIEN

Schneidebrett, Schneidebrett für das Hähnchenfleisch, Messer, 1 mittelgroße Schüssel, Knoblauchpresse, 2 kleine Schüsseln, Seiher, Knoblauchpresse