Mexikanisches Hähnchen mit Chipotle-Dip

Paprika-Bohnen, Guacamole und Tomatensalsa

Viel Gemüse 90 – 110 Minuten • 8286 kJ/1980 kcal • Tag 3 kochen

10
MEISTERSTÜCK

Hähnchen

Tortilla-Wraps

Avocado

Tomate

Koriander

Petersilie glatt

Frühlingszwiebel

Gewürzmischung "Hello Fiesta"

saure Sahne

grüne Chilischote

Sriracha Sauce

Paprikapulver, geräuchert

schwarze Bohnen

Limette, gewachst

gelbe Paprika

rote Zwiebel

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchen	1100 g	1500 g	1500 g
Tortilla-Wraps **15)**	8	12	16
Avocado **MX** | **CL** | **KE** | **ZW** | **CO** | **MA** | **ES** | **IL** | **PE** | **DO**	1	2	2
Tomate **DE**	2	3	4
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Frühlingszwiebel **DE** | **EG** | **IT**	1	2	2
Gewürzmischung "Hello Fiesta"	4 g	6 g	6 g
saure Sahne **7)**	150 g	225 g**	300 g
grüne Chilischote **NL** | **MA** | **ES**	1	1	2
Sriracha Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Paprikapulver, geräuchert	1 g**	2 g	2 g
schwarze Bohnen	1	2	2
Limette, gewachst **VN**	1	1	1
gelbe Paprika **NL**	1	2	2
rote Zwiebel **DE** | **NL** | **EG**	1	1	2
Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben
**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1310 g)
Brennwert	634 kJ/151 kcal	8286 kJ/1980 kcal
Fett	8,92 g	116,64 g
– davon ges. Fettsäuren	2,59 g	33,90 g
Kohlenhydrate	6,69 g	87,48 g
– davon Zucker	1,46 g	19,10 g
Eiweiß	10,03 g	131,08 g
Salz	0,333 g	4,354 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland **MX:** Mexiko **CL:** Chile **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **IL:** Israel **ES:** Spanien **PE:**Peru **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **VN:** Vietnam

1

Zu Beginn

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vor.

Schwarze Bohnen in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Rote Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

Bohnen, **Paprika** und **Zwiebel** in eine Auflaufform geben und mit **Pfeffer*** und **Salz*** würzen.

2

Hähnchen backen

In einer kleinen Schüssel **Gewürzmischung „Hello Mexico“** mit **Salz***, **Pfeffer*** und 4 EL [**6 EL** | **6 EL**] **Öl*** mischen. **Hähnchen** damit von innen und außen einreiben. Das **Hähnchen** auf den Gitterrost geben.

Das **Hähnchen** auf den Gitterrost und auf die mittlere Schiene im Ofen geben. Auflaufform mit dem **Gemüse** eine Schiene unter dem **Hähnchen** oder auf dem Boden platzieren.

Alles zusammen 50 Min. [**60 Min.** | **60 Min.**] backen. Anschließend Temperatur auf 200 °C erhöhen, **Paprikagemüse** umrühren und alles weitere ca. 20 Min. [**30 Min.** | **30 Min.**] backen, bis das **Hähnchen** durchgegart ist.

3

Salsa und Dip vorbereiten

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne** mit **Sriracha** und **geräuchertem Paprikapulver** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

Tomaten in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden.

Limette heiß abwaschen und Schale abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Limettenabrieb** mit 0,5 EL [**0,75 EL** | **1 EL**] **Öl***, **Pfeffer*** und **Salz*** verrühren.

Frühlingszwiebelringe und **Tomatenwürfel** unterheben und marinieren lassen.

4

Guacamole zubereiten

Blätter der **Kräuter** abzupfen, fein hacken.

Avocado halbieren, Stein entfernen, das **Fruchtfleisch** in eine kleine Schüssel geben und mithilfe einer Gabel grob zerdrücken.

Saft von 2 [**3** | **3**] **Limettenspalten** dazu pressen und 0,5 EL [**0,5 EL** | **1 EL**] gehackte **Kräuter** dazugeben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chili in feine Ringe schneiden **(Achtung: scharf!)**. **Tortillas** auf ein Backblech legen.

5

Hähnchen vollenden

Am Ende der **Hähnchen-Garzeit** das **Bohnengemüse** aus dem Ofen nehmen und die **Tortillas** auf einer Schiene unter dem **Hähnchen** in den Ofen geben.

Den Grill für 5 Min. einschalten und 2 – 3 Min. grillen, bis die **Hähnchenhaut** goldbraun und knusprig ist.

Währenddessen **Paprika-Bohnen** ohne Bratfett in eine Schüssel umfüllen. Nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6

Anrichten

Gebackenes **Hähnchen** auf dem Esstisch zum Tranchieren anrichten.

Tortillas mit **Guacamole** bestreichen.

Paprika-Bohnen und **Hähnchenstücke** darauf verteilen.

Mit **Tomatensalsa**, gehackten **Kräutern**, **Chiliringen**, **Chipotle-Dip** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.