

Mexikanisches Hähnchen mit Chipotle-Dip

Paprika-Bohnen, Guacamole und Tomatensalsa

Viel Gemüse Thermomix hilft • 1980 kcal • Tag 3 kochen

10

MEISTERSTÜCK



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate



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

thermomix

⚡ 35 [35 | 40] Min.

🕒 100 [100 | 110] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 4 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel, 1 Auflaufform, 1 Gitterrost, 1 Gemüseribe und 1 Backblech.

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



Zu Beginn

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

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

Schwarze **Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen und mit **Wasser** spülen.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Rote Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden.

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



Guacamole zubereiten

Kräuter in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, etwas für die Deko herausnehmen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Avocado halbieren, Stein entfernen und das **Fruchtfleisch** in den Mixtopf zugeben. **Saft** von 2 [3 | 3] **Limettenspalten** dazupressen. 5 g [5 g | 10 g] **Öl***, **grüne Frühlingszwiebelringe**, **Pfeffer*** und **Salz*** zugeben und **9 Sek./Stufe 6** pürieren.

Guacamole in eine kleine Schüssel umfüllen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Hähnchen backen

Hähnchen so in den Ofen geben, dass die Auflaufform darunter passt. Auflaufform unter dem **Hähnchen** platzieren, damit das **Hähnchenfett** auf das **Gemüse** tropft. Alles zusammen 50 [60 | 60] Min. backen.

Danach die Temperatur auf 200 °C erhöhen, **Gemüse** umrühren und weitere 20 [30 | 30] Min. backen, bis das **Hähnchen** gar ist.

Tip: Stich mit der Spitze eines scharfen Messers ganz leicht in die dickste Stelle der Hähnchenbrust. Wenn der austretende Saft klar ist, ist das Hähnchen gar.



Dip zubereiten

Saure Sahne, **Sriracha**, geräuchertes **Paprikapulver**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Chili in feine Ringe schneiden (**Achtung: scharf!**).

Tortillas auf ein Backblech legen.

Am Ende der Garzeit des **Hähnchens**, Auflaufform aus dem Ofen nehmen und die **Tortillas** in den Ofen geben. Den Grill einschalten und 2 – 3 Min. grillen bis die **Hähnchenhaut** goldbraun ist.



Salsa zubereiten

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

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

In einer kleinen Schüssel 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabreib**, 0,5 EL [0,7 EL | 1 EL] **Öl***, **Pfeffer*** und **Salz*** verrühren.

Tomate halbieren und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden.

Weißer Frühlingszwiebelringe und **Tomatenwürfel** zugeben, unterheben und marinieren lassen.



Anrichten

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

Das gebackene **Hähnchen** auf dem Esstisch zum Tranchieren anrichten.

Tortillas mit **Guacamole** bestreichen. **Paprika-Bohnen** und **Hähnchenstücke** darauf verteilen. Mit **Tomatensalsa**, restlichen zerkleinerten **Kräutern**, **Chiliringen** und **Chipotle-Dip** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!