

Mexikanisches Hähnchen mit Limettendip

Paprika-Bohnen, Guacamole und Tomatensalsa

High Protein | Viel Gemüse | Thermomix hilft • 2012 kcal • Tag 3 kochen



- | | |
|---|---|
|  |  |
| Hähnchen | Tortilla-Wraps |
|  |  |
| Avocado | Tomate |
|  |  |
| Koriander | Petersilie glatt |
|  |  |
| Gewürzmischung „Hello Fiesta“ | saure Sahne |
|  |  |
| rote Chilischote | Paprikapulver, geräuchert |
|  |  |
| schwarze Bohnen | Limette, gewachst |
|  |  |
| Paprika multicolor | rote Zwiebel |



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 4 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel, 1 Auflaufform, 1 Gitterrost und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchen	1100 g	1500 g	1500 g
Tortilla-Wraps (15)	4	6	8
Avocado CL PE MX KE CO MA ES IL TZ ZA	1	2	2
Tomate NL ES MA	2	3	4
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung "Hello Fiesta"	4 g	6 g	6 g
sauere Sahne (7)	100 g	150 g**	200 g
rote Chilischote MA ES	1	1	2
Paprikapulver, geräuchert	2 g	2 g	4 g
schwarze Bohnen	1	2	2
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	2	2
Paprika multicolor NL ES	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2

**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. 1290 g)
Brennwert	652 kJ/156 kcal	8417 kJ/2012 kcal
Fett	8,94 g	115,31 g
– davon ges. Fettsäuren	2,51 g	32,36 g
Kohlenhydrate	7,91 g	102,08 g
– davon Zucker	1,32 g	17,07 g
Eiweiß	9,86 g	127,21 g
Salz	0,340 g	4,380 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 **NL:** Niederlande **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **EG:** Ägypten



Zu Beginn

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

In einer kleinen Schüssel **Gewürzmischung** „Hello Fiesta“, **Salz***, **Pfeffer*** und 4 EL [6 EL | 6 EL] **Öl*** mischen. **Hähnchen** damit von innen und außen einreiben und auf ein Gitterrost geben. Gitterrost auf die mittlere Schiene im Ofen geben.

Auflaufform auf einem mit Backpapier belegten Backblech unter dem **Hähnchen** platzieren. Alles zusammen 50 Min. [60 Min. | 60 Min.] backen.



Für den Dip

Chili in feine Ringe schneiden (**Achtung: scharf!**). **Sauere Sahne**, **Chili** nach Belieben (**Achtung: scharf!**), 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb** und **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 3,5** mischen und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.

Tomaten halbieren und Strunk dabei entfernen.

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.



Für das Gemüse

Schwarze Bohnen durch den Gareinsatz mit **Wasser** abspülen.

Paprika entkernen und in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Drei Viertel der roten **Zwiebel** in feine Streifen schneiden. Nach 50 Min. [60 Min. | 60 Min.] der Garzeit vom **Hähnchen** die Temperatur auf 200 °C erhöhen.

Bohnen, **Paprika** und **Zwiebelstreifen** in die Auflaufform geben und mit **Paprikapulver**, **Pfeffer*** und **Salz*** würzen. Auflaufform zurück in den Ofen unter das **Hähnchen** geben. Alles ca. 20 Min. [30 Min. | 30 Min.] backen, bis das **Hähnchen** durchgegart ist.



Für die Salsa

Am Ende der Hähnchen-Garzeit die **Tortillas** auf das Backblech mit der Auflaufform in den Ofen geben. Den Grill für 5 Min. einschalten und 2 – 3 Min. grillen, bis die **Hähnchenhaut** goldbraun und knusprig ist. Währenddessen **Tomaten** und restliche **Zwiebel** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb**, 5 g [5 g | 10 g] **Öl***, **Pfeffer*** und **Salz*** zugeben, **8 Sek./Stufe 3** vermischen. **Salsa** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Für die Guacamole

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

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

Avocado halbieren, Stein entfernen und das **Fruchtfleisch** in den Mixtopf zugeben. **Saft** von 2 [3 | 3] **Limettenspalten** dazu pressen. 5 g [5 g | 10 g] **Öl***, **Pfeffer*** und **Salz*** zugeben und **9 Sek./Stufe 6** pürieren. **Guacamole** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Anrichten

Gemüse ohne Bratfett in eine Schüssel füllen 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 **Kräutern**, **Chiliringen** und **Limettendip** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!