

Chicken-Tortillas mit fruchtiger Salsa und Guacamole

Für zwei Personen

Für die Tortilla-Füllung:

1 Hähnchenbrust à 200 g	$\frac{1}{4}$ Kopf Rotkohl	1 Vanilleschote
3 EL Kokosraspel	3 EL Koriandersamen	1 TL schwarze Senfsamen
2 TL Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Cayennepfeffer	1 TL Knoblauchpulver
1 EL Kurkumapulver	1 TL feines Meersalz	Erdnussöl

Für den Tortilla-Teig:

120 g Maismehl	$\frac{1}{2}$ TL Salz
----------------	-----------------------

Für die Salsa:

$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Mango
1 Baby-Ananas	1 Limette	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver	Salz	Pfeffer

Für die Guacamole:

2 Avocados	1 Strauchtomate	1 rote Chili
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Limette	$\frac{1}{2}$ TL Chili-Würzsauce
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur: $\frac{1}{2}$ Limette

Für das Fleisch die Hähnchenbrust kalt abbrausen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen. Koriandersamen, Kreuzkümmel, Kokosflocken und Senfsamen anrösten. Anschließend Gewürze mörsern und mit Meersalz, Cayennepfeffer, Knoblauchpulver, Kurkumapulver und dem Mark der Vanilleschote vermengen. Hähnchenbrust mit der Gewürzmischung einreiben und kurz ziehen lassen. In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen und marinierte Hähnchenstreifen scharf anbraten. Anschließend warm halten. Für den Tortilla-Teig Maismehl mit Salz vermengen und 180 Milliliter heißes Wasser hinzufügen. Zunächst mit dem Kochlöffel und anschließend mit der Hand zu einem elastischen Teig kneten. Teig mit einem Geschirrtuch bedecken und 13 Minuten ruhen lassen. Für die fruchtige Salsa Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Einen Teil des Korianders für die Garnitur beiseitelegen. Limette auspressen. Mango schälen, Kern entfernen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Ananas schälen und Fruchtfleisch ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, Paprika waschen, halbieren, entkernen und beides ebenfalls würfeln. Mango, Ananas, Zwiebel und Paprika in einer Schüssel vermengen. Koriander und Limettensaft hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken. Für die Guacamole Limette auspressen. Chili waschen, halbieren, entkernen und klein hacken. Zwiebel abziehen und würfeln. Tomate waschen, Strunk entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch pürieren. Limettensaft unter die pürierte Avocado rühren und Chili, Zwiebel, Tomate und Chili-Würzsauce hinzufügen. Guacamole mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Tortilla-Teig golfballgroße Kugeln formen und diese zwischen zwei Frischhaltefolien möglichst rund ausrollen. Fladen in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite eine Minute braten. Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Für die Garnitur Limette waschen und in Spalten schneiden. Tortilla-Fladen auf Teller geben, mit Guacamole bestreichen, marinierte Hähnchenstreifen und Rotkohl darauf verteilen und die fruchtige Salsa darüber geben. Zusammenfalten, mit Limettenscheiben und Koriander garnieren und servieren.

Daniel Greineder am 31. Oktober 2016