

Tortilla mit Pulled Chicken, Salsa,

Guacamole und Bohnen	Zutaten	
Für die Tortilla (8 Stk.):		
380 g Weizenmehl	1 TL Backpulver, gehäuft	6 EL Sonnenblumenöl
1 TL Salz		
Für das Fleisch:		
2 Hähnchenbrustfilets, à 250 g	1 große Schalotte	150 ml Ketchup
2 EL brauner Zucker	1 EL Honig, flüssig	1 EL Senf, mittelscharf
2 EL Balsamico	1 TL Worcestersauce	$\frac{1}{2}$ TL Tabasco
1 Prise Rauchsatz	Pfeffer	
Für die Salsa:		
250 g Cocktailtomaten	1 Schalotte	3 Zweige Koriander
1 Limette	Olivenöl	Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	
Für die Guacamole:		
1 Avocado, groß und reif	1 Schalotte, klein	1 Limette, Schale, Saft
1 kleine Knoblauchzehe	1 EL Naturjoghurt	Chiliflocken
Salz	Pfeffer, schwarzer	
Für die Bohnen:		
1 Dose schwarze Bohnen	1 EL Butter	Salz, Pfeffer
Für die Garnitur:		
6 Scheiben Bacon	100 g Cheddar, gerieben	1 Romana-Salat

Für die Tortilla (8 Stk.):

Das Mehl, Backpulver, Salz und Öl mit ca. 200 ml warmem Wasser in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeitet. Teig in acht Portionen aufteilen, Arbeitsfläche bemehlen und mit dem Nudelholz dünn ausrollen. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett backen, bis sich kleine Blasen bilden. Wenden und ca. 30 Sekunden von der anderen Seite weiter garen. Sofort füllen und heiß servieren.

Für das Fleisch:

Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und gegebenenfalls von Sehnen und Faser befreien. In einer erhitzten Pfanne mit Olivenöl scharf von beiden Seiten ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 100 ml Wasser hinzufügen und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel weitere 8-10 Minuten leicht köcheln lassen. Hähnchen herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit 2 Gabeln zerrupfen.

Für die Sauce die Schalotte abziehen und in feine Ringe schneiden. Mit braunem Zucker und Honig in etwas Olivenöl karamellisieren lassen. Mit Balsamico, Worcestersauce, Ketchup, Senf und Tabasco ablöschen und einköcheln lassen. Die Sauce zum Fleisch geben und in der Pfanne nochmals scharf anbraten.

Für die Salsa:

Schalotten abziehen, halbieren und fein hacken. Tomaten waschen, trockentupfen, den Strunk entfernen und in feine Würfel schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter fein hacken. Mit Schalotten und Tomaten vermengen. Die Limette auspressen und den Saft mit etwas Olivenöl hinzu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Guacamole:

Schalotte abziehen und fein würfeln. Limette heiß abwaschen und Schale abreiben, anschließend die halbe Limette auspressen. Saft und Abrieb unter die Schalotten mischen. Avocado halbieren,

Kern entfernen und Fruchtfleisch aushöhlen. Avocado mit einer Gabel zerstampfen und mit dem Zwiebel-Gemisch vermengen. Mit Joghurt, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bohnen:

Bohnen in einem Sieb so lange durchspülen, bis keine trübe Flüssigkeit mehr abläuft. Bohnen mit Butter in einer Pfanne etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Bacon in der Pfanne ohne Fett knusprig braten. Den Romana-Salat waschen, trockenschleudern und in die Tortilla legen. Cheddar darüber streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Eileen Victoria Hartstock am 04. Juli 2018