

Tacos Tinga de pollo, Guacamole, Tomatensalsa

Für zwei Personen

Für die Tacoschalen:

200 g nixtamalisiertes Maismehl $\frac{1}{2}$ TL Salz Pflanzenöl

Für die Tinga de Pollo:

2 Hähnchenbrustfilets 2 Tomaten 1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen 100 ml Hühnerfond 2 Chipotle-Chilis in Adobo-Sauce
1 TL geräuchertes Paprikapulver 1 TL Kreuzkümmel Salz, Pfeffer

Für die Guacamole:

2 reife Avocados 1 Tomate 1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe 1 Limette, davon Saft Salz, Pfeffer

Für die Tomatensalsa:

2 Tomaten 1 Zwiebel 1 Limette, davon Saft
3 Zweige Koriander Salz Pfeffer

Für die Sour Cream:

100 g saure Sahne $\frac{1}{2}$ Limette, davon Saft 1 Zweig Koriander
Salz Pfeffer

Für die Garnitur: Zucchini Blüten $\frac{1}{2}$ Limette, davon Abrieb

Für die Tacoschalen: Das Maismehl und Salz in einer Schüssel vermengen. Nach und nach 175 ml warmes Wasser hinzufügen und dabei den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Er sollte nicht klebrig sein. Teig in kleine Bälle teilen und jeden Ball zu einer flachen Scheibe formen, etwa so groß wie eine Tortilla. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Maisscheiben von beiden Seiten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Tinga de Pollo: Hähnchenbrustfilets in einem Topf mit Wasser kochen, bis sie gar sind. Abkühlen lassen und in kleine Stücke zupfen oder schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit Öl Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Tomaten waschen und klein würfeln. Chipotle Chilis hacken. Beides mit in die Pfanne geben und mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Köcheln lassen bis die Tomaten weich sind. Zerrupfte Hähnchenstücke und den Fond hinzufügen. Alles bei niedriger Hitze etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit reduziert ist und die Tinga de Pollo gut durchgezogen ist.

Für die Guacamole: Avocado halbieren, entsteinen, Fruchtfleisch herauslösen und zerdrücken. Tomaten waschen und würfeln, Knoblauch abziehen und pressen, Zwiebel abziehen und hacken. Limette auspressen. Alles in einer Schüssel miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tomatensalsa: Tomaten fein würfeln, Zwiebel abziehen und hacken. Koriander hacken und Limettensaft auspressen. Alles in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sour Cream: Saure Sahne mit dem Saft der halben Limette, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Koriander garnieren.

Für die Garnitur: Mit Zucchini Blüten und Limettenabrieb garnieren.

Die Taco-Schalen auf einem Teller anrichten. Eine Portion der Tinga de Pollo in jede Taco-Schale geben. Mit Guacamole, Tomatensalsa und Sour Cream garnieren. Nach Belieben frische Korianderblätter und Limettenabrieb darüber streuen.

Haress Ghafari am 26. Oktober 2023