Tacos mit Hähnchenbrust, Salsa, Pesto, Zwiebeln, Bohnen

Für zwei Personen

Für die Tacos:

125 g Maismehl	1 EL Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Pfirsich-Tacos:

100 g Hähnchenbrustfilet	$\frac{1}{2}$ Gurke	1 Jalapeño
1 Pfirsich	1 Passionsfrucht	1 rote Zwiebel
50 ml Apfelessig	1 TL Honig	50 g Pinienkerne
5 g Koriander	2 Zweige Petersilie	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Bohnen-Tacos:

200 g schwarze Bohnen, Dose	1 kleine Tomate	1 frische Jalapeño
$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Mango	$\frac{1}{2}$ Avocado
1 Limette, Saft	50 g Feta-Käse	5 g Koriander
Salz	Pfeffer	

Für die Tacos:
175 g Wasser erwärmen und Schmalz darin schmelzen. Mit dem Salz und dem Maismehl zu einem Teig kneten und in 8 gleich große Teile teilen. Jedes Teil ausrollen oder platt pressen. In einer heißen Pfanne mit wenig Fett backen und die fertigen Tacos in einem Küchentuch warmhalten.

Für die Pfirsich-Tacos:
Zwiebel abziehen und halbieren. Eine Hälfte in feine Ringe schneiden und mit dem Apfelessig, 50 ml Wasser und Honig mischen und für 25 Minuten zur Seite stellen.
Gurke vom Kerngehäuse befreien. Pfirsich halbieren und den Stein entfernen. Pfirsich, die andere Zwiebelhälfte und die Gurke würfeln.
Koriander hacken und alles vermischen. Nach Geschmack etwas Passionsfrucht dazu geben.
Pinienkerne rösten und etwas abkühlen lassen. Je nach Geschmack 2-3 Scheiben Jalapeño, Petersilie, Pinienkerne und Öl im Mixer zu einem Pesto verarbeiten.
Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden, salzen, pfeffern und in etwas Öl anbraten.
Taco mit Pesto bestreichen, mit Pfirsich-Salsa und Fleisch füllen und mit gepickelten Zwiebeln toppen.

Für die Bohnen-Tacos:
Mango und Avocado von Schale und Kern befreien und das Fruchtfleisch würfeln. Koriander hacken und Limette pressen. Alles vermischen und ziehen lassen.
Bohnen abwaschen und mit Salz und Limettensaft mischen.
Tomate vom Strunk befreien. Zwiebel abziehen. Beides fein würfeln und nach Geschmack Jalapeño klein schneiden und dazu mischen (Pico de gallo).
Taco mit Mango-Avocado-Salsa und den Bohnen füllen. Pico de gallo darüber geben und schließlich Feta drauf bröseln.
Die Korianderstiele lassen sich auch gut verarbeiten sie bringen Struktur und Geschmack.

Alexander Kutsch am 05. Juni 2025