

Maisfladen mit Hühnchen, Avocado, Rührei, Guasacaca-Dip

Für zwei Personen

Für die Fladen:	70 g weißes Maismehl	Butter, Pflanzenöl, Salz
Für das gezupfte Hühnchen:		
1 Hähnchenbrust, 200 g	$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 TL Salz	Pfeffer	
Für die Avocado:		
1 Avocado	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	Salz, Pfeffer
Für das Rührei:		
3 Eier	1 Tomate	$\frac{1}{4}$ Zwiebel
3 Halme Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	Salz, Pfeffer
Für den Mango-Tomaten-Salat:		
1 Flug-Mango	1 Tomate	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	3 Zweige Koriander	Salz, Pfeffer
Für die Guasacaca:		
2 Avocados	1 große grüne Paprika	2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel	1 Zitrone, Saft	50 ml Weißweinessig
1 Bund Koriander	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Fladen: Das Maismehl mit 140 ml Wasser und Salz vermengen und mindestens 5 Minuten ziehen lassen. Dann erneut kneten bis der Teig glatt ist. Teig zu mehreren kleinen Kugeln formen und plattdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Maisfladen von beiden Seiten backen, bis sich eine Kruste gebildet hat. Kurz vor dem Servieren in der Mitte aufschneiden und Innenseiten mit Butter bestreichen.

Für das gezupfte Hühnchen: Etwas Wasser in einem Topf mit etwas Pfeffer und Salz erhitzen. Zwiebel abziehen und halbieren. Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Zwiebel und Paprika mit in das Wasser geben und aufkochen lassen. Fleisch hineingeben und etwa 30 Minuten in siedendem Wasser garziehen lassen. Anschließend herausnehmen und mit zwei Gabeln zerzupfen.

Für die Avocado: Avocado halbieren, Stein entfernen und aus der Schale heben. $\frac{2}{3}$ der Avocado mit einer Gabel zerdrücken. Restliche Avocado in feine Scheiben schneiden und als Garnitur nutzen. Zerdrückte Avocado mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Gezupfte Hähnchenbrust mit Avocado mischen.

Für das Rührei: Tomate waschen, zwei Scheiben abschneiden und für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Tomate fein hacken. Zwiebel abziehen und fein hacken, genauso wie den Schnittlauch. Eier aufschlagen und mit klein gehackten Tomaten, Zwiebeln und Schnittlauch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. In einer beschichteten Pfanne braten.

Für den Mango-Tomaten-Salat: Mango schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Tomate kleinschneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Koriander hacken.

Alles miteinander vermengen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Guasacaca: Avocados halbieren, entsteinen und aus der Schale lösen. Mit etwa 2 EL Zitronensaft vermischen und mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Alles zusammen mit der Avocado in einen Multizerkleinerer geben und 50 ml Wasser sowie 50 ml Essig hinzufügen. Pürieren und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Jake Nguyen am 17. September 2024