

Christina Richon
Hähnchen-Tacos mit Pfirsich und Tomate

Montag, 22. Juli 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche, preiswert

Zutaten:

Für die Crêpes:

260 g feiner Maisgrieß
360 ml Milch
1 Ei
1 EL Olivenöl
2 EL Mehl
1 TL Kurkumapulver
1/2 TL Salz
1/2 TL Rohrzucker

Für die Füllung:

400 g Maishähnchenbrustfilet ohne Haut
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 EL Honig
1 EL Rotweinessig
1 TL mildes Paprikapulver
1/2 TL scharfes Paprikapulver
1 TL getrockneter Oregano
1/2 TL gemahlene Piment
1/2 TL gemahlener Koriander
1 Prise schwarzer Pfeffer
etwas Salz
1 kleiner Eisbergsalat
200 g aromatische Tomaten
2 reife Pfirsiche
1 rote Zwiebel
1/2 Bund Blattpetersilie
1/2 Bund Koriander
1/2 Bund Minze
1 rote Peperoni
1 grüne Peperoni
etwas Olivenöl zum Braten
1 EL Tomatenmark
2 EL Tequilla (ersatzweise Cognac)
200 g saure Sahne
1 Spritzer Tabasco



Zubereitung:

1. Für die Crêpes Grieß, Milch, Ei, Öl, Mehl, Kurkuma, Salz und Rohrzucker in einem Mixer oder mit dem Handrührgerät gut vermischen. Den Teig in eine Schüssel geben und 30 Minuten ruhen lassen.

2. Das Fleisch in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.
3. Knoblauch schälen und pressen.
4. Öl, Honig, Essig, durchgepresste Knoblauchzehe, Paprikapulver, Oregano, Piment, Koriander und schwarzer Pfeffer dazugeben. Mit Salz würzen. Hähnchenfleisch mit der Gewürzmischung marinieren und 15 Minuten ruhen lassen.
5. Die Blätter vom Salat abziehen, waschen, abtropfen lassen.
6. Tomaten und Pfirsiche waschen und beides in Scheiben schneiden.
7. Zwiebel schälen und fein hobeln.
8. Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
9. Peperoni waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in dünne Ringe schneiden.
10. In einer beschichteten Pfanne nacheinander ca. 12 kleine Crepes (ca. 15 cm Durchmesser) in wenig Olivenöl backen. Crêpes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen bei 120 Umluft warmhalten.
11. Hähnchenstreifen aus der Marinade nehmen und in einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten ca. 3 Minuten anbraten. Fleisch auf einen Teller legen.
12. Restliche Marinade mit Tomatenmark, Tequila und 2 – 3 EL saurer Sahne in die Pfanne geben und kurz erhitzen. Scharf mit Tabasco und etwas Salz abschmecken. Fleisch in die Sauce geben.
13. Crêpe auf den Teller legen, mit Salatblättern, Tomaten, Pfirsich, Zwiebelringen, Fleisch, Sauce und Peperoni füllen. Mit einem Kleks saurer Sahne und Kräuterblättchen garnieren.

Pro Portion: 740 kcal / 3100 kJ
72 g Kohlenhydrate; 38 g Eiweiß; 30 g Fett