

Auf die Faust - Pulled Chicken Quesadilla

VORBEREITEN

115
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 1 Quesadilla

Für das Pulled Chicken

2 Hähnchenbrustfilets
2 Zwiebeln
50 g Butter
5 Nelken
2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer
50 ml BBQ Sauce

Für die Guacamole

1 Avocado
1 Tomate
15 ml frischer Limettensaft
1 Bund Koriander
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Für die Quesadilla

2 Tortillas
150 g geriebener Mozzarella
50 g Schmand

Besonderes Zubehör

Sous Vide Stick
Vakuumier-Gerät
Vakuumbbeutel

Eine gute Quesadilla ist eine der besten Erfindungen auf der Welt! Und dabei is' die ganze Schose eigentlich so simpel. Zwei Tortillas werden ausgelegt, mit Käse beschichtet, zugeklappt und im Ofen gebacken: Boom! Weltveränderndes Gericht im Mund! Während meines Studiums gab es um die Ecke ein mexikanisches Restaurant mit angeschlossener Bar. Das Essen war oft ungenießbar ... außer den Quesadillas con Pollo! Die haben den Vogel abgeschossen.

In diesem Auf-die-Faust-Rezept ziehe ich alle Register und veredele den südamerikanischen Klassiker mit einer Geschmacks-Kombi, die deinen Arm wie durch Zauberhand immer wieder zu einer weiteren Ecke Quesadilla auf dem Teller führt. Auch wenn du eigentlich schon satt bist. Das ist Hochglanz-Food-Porn vom feinsten. Eine First Class Quesadilla quasi! Und das Gute daran ist das Gute darin: Sous Vide gegarte Hähnchenbrust und Zwiebeln. Zerzupft, angebraten und mit BBQ-Sauce veredelt. Eine schnelle selbstgemachte Guacamole, Schmand und schmelzender Mozzarella, der alle leckeren Zutaten und die Geschmäcker miteinander vereint! Wer Lust hat, kann sich auch noch einen halben Busch frischen Koriander zwischen die Tortilla-Räder legen. In Achtel geschnitten reicht so ein vollbeladener Mais-Happen für 1-2 Personen ... also mach lieber mehrere von den Teilen. Auch kalt sind die Quesadilla-Stücke noch ein mexikanischer Sommernachtstraum!

Zugegeben, ein schneller Zwischendurch-Snack sieht anders aus, bedenke aber, dass die fertigen Zutaten wie Guacamole und Pulled Chicken gut abgedeckt einige Tage im Kühlschrank halten. Wenn du einmal eine ordentliche Portion machst, hast du mehrere Tage maximal gute Snacks mit minimalem Aufwand! Smart, wa?! Dann musst du nur noch den Ofen anheizen, die Tortillas mit den Cremes bestreichen, Chicken und Käse draufschmeißen und dit Janze in den Ofen verfrachten. Aufwand ca. 4

Auf die Faust - Pulled Chicken Quesadilla

Minuten, Genuss unbezahlbar! Wohooo! Es gibt sie doch noch, die kleinen Freuden im Leben. Also ran an die Mais-Fladen, Hähnchen gepulled, ordentlich belegt, überbacken und ab zwischen die Kauleiste! Augen schließen und genießen!

- 1 -

Topf mit Wasser befüllen, Sous Vide Stick einstecken und auf 60 °C vorheizen.

- 2 -

Hähnchen pfeffern und salzen. Zwiebeln in Streifen schneiden und zusammen mit Hähnchen, Nelken, Lorbeerblättern und Butter im Beutel vakuumieren und verschweißen.

- 3 -

Beutel ins heiße Wasser geben und 100 Minuten garen.

- 4 -

Avocado halbieren und Fruchtfleisch in eine Schüssel geben. Tomaten, Knoblauch und Koriander grob hacken und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft ebenfalls in die Schüssel geben. Mit einer Gabel grob zerdrücken.

- 5 -

Vakuumbbeutel an der Seite aufschneiden und Flüssigkeit ablaufen lassen. Hähnchen auf ein Brett legen und mit Hilfe von 2 Gabeln auseinander ziehen.

- 6 -

Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. Einen Schuss Öl hineingeben. Hähnchen und Zwiebeln von allen Seiten ca. 4 Minuten scharf anbraten.

- 7 -

BBQ-Sauce zum Hähnchen geben und gut vermischen.

- 8 -

Ofen auf 180 °C vorheizen.

- 9 -

Beide Tortillas mit Schmand und Guacamole bestreichen. Auf die eine Seite Pulled Chicken und Käse geben. Die andere Tortilla wie einen Deckel auflegen und ca. 10 Minuten im Ofen überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.