

Pulled Chicken Tacos aus dem Dutch Oven

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

140
Min.

NIVEAU



Zutaten für 10 Tacos

500 g Hähnchenbrustfilet
 300 g passierte Tomaten
 200 g stückige Tomaten
 1/2 Gelbe Paprika
 1/2 Rote Paprika
 1/2 Zwiebel
 1 rote Zwiebel
 1/2 Bund Lauchzwiebeln
 1 Chilischote (grün oder rot)
 1 Knoblauchzehe
 10 g Ingwer
 3 Esslöffel Öl
 3 Esslöffel BBQ Rub
 3 Esslöffel BBQ Sauce
 1 Teelöffel Chilipulver
 1 Limette
 10 Taco-Shells
 Prise(n) Salz und Pfeffer

Besonderes Zubehör

Dutch Oven

Manchmal muss man einfach ein bisschen mexikanisches Flair in die Bude bringen. Und das schafft man mit Tacos

wirklich IMMER. Die kommen nicht nur am Taco-Tuesday gut, sondern auch an jedem anderen Tag der Woche. Besonders am Freitagabend, zusammen mit ein paar Freunden und 'nem guten Schluck Tequila oder Corona, bieten sie sich als unkomplizierter Partysnack an. Geht ruckzuck und jeder hat noch die andere Hand frei fürs Bier. Clever, oder?

Diesmal ist die Füllung der knusprigen Dinger aber alles andere als Standard: im Dutch Oven geschmorte und danach gepullte Hähnchenbrust, feurige Chilis, knackige Paprika und süße rote Zwiebeln. Dauert alles längst nicht so lange wie klassisches Pulled Pork und bedarf keiner großen Vorbereitung. Dein Dutch Oven regelt alles Nötige für dich. Du lehnst dich währenddessen einfach zurück und entspannst. Übrigens hält sich das Pulled Chicken gekühlt problemlos einige Tage. Du kannst dir also, wann immer du am Kühlschrank vorbei gehst, einen Blitz-Taco gönnen.

- 1 -

Hähnchenbrüste mit BBQ Rub einreiben.

- 2 -

Zwiebeln fein würfeln, Chilis entkernen und mit Knoblauch und Ingwer fein hacken.

- 3 -

Öl im Dutch Oven erhitzen. Hähnchenbrüste darin anbraten, bis sie goldbraun sind.

- 4 -

Hähnchenbrüste aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen. Tomatenmark, Knoblauch, Zwiebel, Ingwer und die Hälfte der Chili in den Topf geben und kurz anrösten.

Pulled Chicken Tacos aus dem Dutch Oven

- 5 -

Passierte und stückige Tomaten, BBQ Sauce, Chilipulver, Saft der Limette und Salz und Pfeffer dazugeben.

- 6 -

Hähnchenbrüste in den Topf zur Sauce geben und mit Sauce bedecken.

- 7 -

Deckel schließen und alles 1,5 Stunden bei ca. 160 °C schmoren lassen.

- 8 -

Paprika würfeln, rote Zwiebel in Spalten schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.

- 9 -

Die Hälfte der Paprikas zusammen mit Lauchzwiebeln nach 1,5 Stunden für 30 Minuten mit in den Topf geben.

- 10 -

Die fertig gegarten Hähnchenbrüste aus dem Dutch Oven nehmen und mit zwei Gabeln auseinander zupfen. Wieder zurück in den Topf geben und mit der Sauce mischen.

- 11 -

Die Tacos mit dem Pulled Chicken befüllen und mit der restlichen Paprika, Chili und den roten Zwiebeln garnieren.