Rezept

Chicken Tinga Tacos

Ein Rezept von Chicken Tinga Tacos, am 12.10.2024

Zutaten

3	Zwiebeln
1 Dose	Kirschtomaten (Pomodorini, 400 g)
	Salz
4 EL	Sonnenblumenöl
¾ TL	getrockneter Oregano
¾ TL	(geräuchertes) Chilipulver
3	Knoblauchzehen
3	Hähnchenkeulen (à ca. 300 g)
	Pfeffer
250 ml	Gemüsebrühe
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
4	kleine Tortillas (Weizenfladen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal, 26 g F, 38 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und klein würfeln, ein Drittel davon zugedeckt beiseitestellen. Knoblauchzehen schälen, jeweils halbieren. Kirschtomaten abgießen und abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Hähnchenkeulen abbrausen, trocken tupfen, rundum salzen und pfeffern. In einem (Gusseisen-)Bräter 3 EL Öl erhitzen. Die Keulen darin bei mittlerer bis großer Hitze in ca. 6 Min. rundum leicht braun braten, dann herausnehmen.

2. Bei Bedarf übriges Öl (1 EL) in den Bräter gießen, erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze braten, bis sie bräunen. Die Hälfte Tomaten zugeben und bei großer Hitze braten, bis sie möglichst bräunen. Übrige Tomaten, Tomatensaft, 200 ml Gemüsebrühe und Gewürze unterrühren. Keulen so einlegen, dass sie zur Hälfte von der Sauce bedeckt sind. Alles zugedeckt im heißen Ofen (unten) in ca. 1 Std. 30 Min. garen. Dabei nach Bedarf die übrige Gemüsebrühe (50 ml) nach ca. 1 Std. nachgießen, die Sauce sollte sämig einkochen.

3. Keulen aus dem Bräter nehmen, leicht abkühlen lassen. Sauce kurz pürieren und warm halten. Hähnchenfleisch samt Haut mit zwei Gabeln von den Knochen ziehen und grob zerzupfen. In der Sauce heiß werden lassen.

4. Inzwischen Tortillas nach Packungsanweisung vorbereiten und auf Teller verteilen. Fleisch mitsamt Sauce daraufgeben und mit den beiseitegestellten Zwiebeln bestreuen. Zum Essen die Tacos mittig zusammenklappen.