

Rezept

Hähnchen in Chipotle-Tomatensauce

Ein Rezept von Hähnchen in Chipotle-Tomatensauce, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen |
| 2 Stängel Koriandergrün | 500 g Hähnchenbrustfilets |
| Salz | 1 Chipotle-Chilischote (aus der Dose; mex. Laden oder online) |
| 400 g passierte Tomaten | ½ TL Pfeffer |
| 3 EL Öl | 2 Lorbeerblätter |
| 50 g Eisbergsalat | 150 g Feta-Schafskäse |
| 300 g Tostadas (mex. Laden oder online) | 200 g saure Sahne |
| 250 g Salsa verde (selbst gemacht, mex. Laden oder online) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 715 kcal, 24 g F, 46 g EW, 77 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen. ½ Zwiebel in grobe Würfel schneiden. Koriander waschen und trocken schütteln. Zwiebelwürfel, 1 Knoblauchzehe, Koriander, Hähnchenfilets und 1 TL Salz in einem Topf mit 1 l Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Das Fleisch zugedeckt in 40 Min. weich köcheln lassen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit zwei Gabeln oder den Fingern zerzupfen. Die Hühnerbrühe beiseitestellen.
2. Von der restlichen Zwiebelhälfte eine Scheibe abschneiden. Die Chilischote von Stielansatz und Kernen befreien. Die passierten Tomaten mit der Zwiebelscheibe, der restlichen Knoblauchzehe, Chili, 250 ml Hühnerbrühe, ½ TL Salz und dem Pfeffer im Blitzhacker oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen.
3. Die restliche Zwiebel in feine Streifen schneiden. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Das Fleisch unter Rühren etwa 5 Min. mitbraten. Die Tomatensauce und die Lorbeerblätter hinzufügen, mit Salz würzen. Die Hähnchen-Mischung weitere 15 Min. köcheln lassen. Falls sie zu dickflüssig wird, noch etwas Brühe hinzufügen.
4. Inzwischen den Salat putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Den Feta zerbröseln.
5. Auf jede Tostada 2 EL Hähnchenmischung geben (Lorbeerblätter entfernen). Salat, saure Sahne und Feta darauf verteilen, mit Salsa verde beträufeln und servieren.