

Rezept

Tex-Mex-Blech mit Crème-Fraîche-Dip

Ein Rezept von Tex-Mex-Blech mit Crème-Fraîche-Dip, am 19.04.2024

Zutaten

Tex-Mex-Blech

- | | |
|--|---|
| 1 Dose schwarze Bohnen (265 g Abtropfgewicht) | 1 große gelbe Paprika |
| 150 g Kirschtomaten | 300 g Süßkartoffeln |
| 250 g Hähnchenbrustfilet | 50 g Chipotle-Chilischoten in Adobo (aus der Dose; Chilischoten in würzig-pikanter Tomatensauce) |
| 1 EL Olivenöl | Salz |
| Pfeffer | 2 Frühlingszwiebeln |

Dip

- | | |
|--|----------------------|
| ½ Bund Koriandergrün (ersatzweise Petersilie) | 1 Bio-Limette |
| 60 g Crème fraîche | Salz |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal, 22 g F, 41 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Für das Tex-Mex-Blech den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Paprika waschen, längs halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Die Tomaten waschen. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und quer in schmale Streifen schneiden.
2. In einer Schüssel 40 g Chipotle mit dem Olivenöl verrühren, die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen, Paprika, Süßkartoffeln und Hähnchen dazugeben und alle vermischen. Die Mischung auf dem Blech verteilen, die Tomaten dazwischen verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen.
3. Inzwischen für den Dip den Koriander waschen, trocken schütteln und mitsamt den feinen Stielen klein hacken. Die Limette heiß waschen, und trocken reiben, die Schale fein abreiben. Die Frucht halbieren, aus einer Hälfte den Saft auspressen. Die Crème fraîche mit der Limettenschale und dem -saft verrühren, den Koriander unterrühren. Den Dip mit Salz abschmecken.
4. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Das Tex-Mex-Blech aus dem Ofen nehmen, mit Frühlingszwiebeln bestreuen und restliche Chipotle (10 g) darüber klecksen. Mit dem Dip servieren.