



Tacos mit Jerk-Rub-Hähnchen und Ananas-Salsa

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|---------|
| Jerk Rub Gewürz | 0.5 EL |
| Öl | 4 EL |
| Hähnchenbrustfilets | 600 g |
| Bio Limetten | 2 St. |
| Zucker | 1 EL |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Koriander, frisch | 20 g |
| Ananas | 0.5 St. |
| Chili, gemahlen | |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Taco Shells | 150 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne mit Deckel, Küchenpapier

1. In einer großen Schüssel Jerk Rub und 2 EL Öl mischen. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und längs vierteln. Marinade intensiv in das Fleisch einmassieren und zum Durchziehen beiseitestellen.
2. Limetten waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer kleinen Schüssel 2 EL Limettensaft mit 1 EL Zucker verrühren, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat. Rote Zwiebel halbieren, schälen, in sehr feine Streifen schneiden und in der Zucker-Limetten-Mischung ebenfalls zum Durchziehen beiseitestellen.
3. Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein schneiden. Ananas schälen, vierteln, Strunk entfernen und in ca. 0,5 cm große Stücke würfeln. In einer mittleren Schüssel Ananas, die Hälfte des Korianders, 1 TL Limettensaft und Chili mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Beiseitestellen.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchenfleisch darin ca. 3 Min. rundherum goldbraun anbraten. Temperatur reduzieren, restlichen Limettensaft zugeben und Hähnchenfleisch auf niedriger Stufe ca. 3–4 Min. mit geschlossenem Deckel fertig garen.
5. Taco Shells mit Hähnchenfleisch, roten Zwiebeln und Ananas füllen und mit übrigem Koriander bestreuen. Tacos mit Jerk-Rub-Hähnchen und Ananas-Salsa mit etwas vom Bratensaft beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 615 kcal |
| Kohlenhydrate | 46 g |
| Eiweiß | 35 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 33 g |