

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

Foto: Unsplash



Quesadillas mit Pulled Chicken aus der Salzlake und Tomatensalsa

Köchin: Yulia Haybäck

Zutaten:

Zutaten Chilibohnen für 4 Hauptspeisenportionen:

- 200g trockene schwarze Bohnen
- 1 Zwiebel
- ½ Knoblauchknolle
- 1 TL Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- Kräuter zum Mitkochen
- 1 Tomate oder 1 EL Tomatenmark
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 Chilis nach Geschmack
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- ½ TL Kreuzkümmel
- Pfeffer

Für die Quesadillas:

Für die Lake

- 1000 ml Wasser

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

- 600 g Hühnerbrustfilet (am besten Freilandwildhendl, Label Rouge oder Biohendl)
- 30 g Salz
- 10 g Zucker
- Frische Kräuter nach Wunsch (Oregano, Koriandergrün, Minze)
- Etwas Sonnenblumenöl
- Etwas venezolanisches hausgemachtes Adobo (Gewürzmischung)

Für die Sauce

- 30 ml Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Tomaten, geschält und gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Lorbeerblätter
- 2 TL Worcestershire-Sauce
- 1 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 1 TL Oregano, gemahlen

Zum Servieren

- Hausgemachte Tortillas
- Käse zum Überbacken
- Crème fraîche oder Sauerrahm

Zubereitung:

Für die Chilibohnen:

Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Mit dem halbierten Zwiebel, Der halben Knoblauchknolle und dem Lorbeerblatt ohne Salz weich kochen. Das dauert ca. 2 Stunden bei niedriger Hitze. Dabei immer wieder Wasser nachfüllen. Den Dutchoven auf dem Grill auf 220°C direkte Hitze vorheizen. In der Zwischenzeit den Knoblauch, die Zwiebel, die Tomaten und die Chilis fein würfeln. Im Dutchoven mit dem Olivenöl anbraten. Hier können jetzt auf Wunsch noch Speck- oder Chorizowürfel hinzugefügt werden. Sobald alles schön angebraten ist kommen die Bohnen dazu. Etwas vom Kochwasser dazu geben und noch einmal für 5 Minuten köcheln. Die Bohnen sollten „cremig“ aber nicht zu flüssig sein.

Für die Quesadillas:

Die Salzlake mit lauwarmen Wasser herstellen. Die Hühnerbrüste mindestens 45 Minuten, am Besten über Nacht in der Salzlake ziehen lassen. Dann wird die Sauce zubereitet.

Auf dem Seitenkocher des Grills oder in einer Pfanne am Herd das Öl aufheizen und die Zwiebel und Tomaten gemeinsam mit dem Knoblauch für 2-3 Minuten anschwitzen lassen. Die Lorbeerblätter und die Worcestershire Sauce hinzufügen und weitere 5- 7 Minuten dünsten lassen. Den Oregano hinzu fügen und mit Adobo abschmecken. Die Hühnerbrustfilets aus der Salzlake nehmen und gut abtupfen. Mit Sonnenblumenöl von allen Seiten bestreichen. Den Grill auf 220°C vorheizen und die

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

Hühnerbrust insgesamt ca. 8-10 Minuten pro Seite Grillen. Dabei die Hühnerbrust mehrmals wenden (alle 4 Minuten). Dann die fertigen Hühnerbrüste zupfen, die Tomatensalsa noch einmal erwärmen und die Hühnerbrust dazu geben. Dann die hausgemachten Tortillas füllen und noch kurz mit Käse überbacken. Mit Creme fresh oder Sauerrahm servieren. Dazu passen sehr gut Pico de Gallo und Guacamole.