

## Tinga de Pollo (Pulled Chicken mexikanisch) (für ca. 4 Personen)

- 600 g Hühnerbrust
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund frischer Koriander
- 3 Zwiebeln mittelgross
- 4-5 Tomaten (oder 1 Dose Pizzatomaten)
- 3-4 EL Chipotles adobados (geräucherte Chillies, u.a. übers Internet erhältlich)
- Suppengrün
- 2 Avocados
- 1 Zitrone
- 8 Tortillas (Weizen- oder Maisfladen)
- Salz/Pfeffer
- Etwas Sonnenblumenöl

1. Ausreichend Wasser in einen mittelgroßen Topf füllen. Suppengrün und 1 Tl Salz ins Wasser geben. Wenn das Wasser kocht, Hühnerbrüste hinzufügen und alles auf mittlerer Temperatur bei geschlossenem Deckel 1 Stunde kochen lassen. (kann bei Zeitknappheit auch schon am Vortag machen)
2. Für die Soße die Zwiebeln in halbe Ringe schneiden und Knoblauchzehen schälen, halbieren und fein hacken.
3. Die Tomaten waschen, halbieren, den Strunk entfernen und ebenfalls klein würfeln. Die Hälfte des Korianders waschen und grob hacken.
4. Knoblauch, Tomaten und Koriander in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer zu einer Paste pürieren.
5. Avocados halbieren, schälen, Kern entfernen und in kleine Würfel schneiden. 1 Zehe Knoblauch hineinpresse, Zitrone auspressen und nach Geschmack 1-2 Tl Zitronensaft hinzufügen, mit einer Gabel zerdrücken, mit Salz und Pfeffer abschmecken, wenn man mag, kann man noch gehackten Koriander unterrühren (Guacemole, als Dip)
6. Wenn das Huhn gar gekocht ist (innen nicht mehr rosa), die Brüste aus dem Kochwasser nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Kochwasser zur Seite stellen.
7. Sonnenblumenöl in einer ausreichend großen Pfanne erhitzen und Zwiebelringe glasig dünsten, die pürierte Soße hineingeben. Offen bei mittlerer Temperatur kochen lassen, bis die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist. Das dauert circa 10 Minuten. Dabei kontinuierlich umrühren, damit die Soße nicht anliegt.

8. Jetzt die Chipotle-Paste dazugeben. Vorsicht: Unterschiedliche Pasten haben unterschiedliche Schärfegrade. Deshalb erst mit einem Esslöffel beginnen und dann langsam so weit steigern, bis der gewünschte Schärfegrad erreicht ist.
9. Während die Soße weiter eindickt, die Hühnerbrüste mit zwei Gabeln auseinander teilen, sodass mundgerechte Stücke entstehen.
10. Die Fleischstücke in die Soße geben, einen kleinen Schöpflöffel Brühe dazugeben und alles noch unter ständigem Rühren solange köcheln lassen, bis eine relativ feste Konsistenz erreicht ist. Die Tinga de Pollo Masse soll nicht zu flüssig sein.
11. Mit Bohnenstampf (oder Reis) und Tortilla servieren und mit Avocadodip garnieren.