

Kochen

Serkan Güzelcoban

Montag, 28.04.2025

Hähnchen-Tortillas mit Joghurt-Dip

Für 4 Personen

Zutaten:

Für die Tortilla

- 1 Hähnchen, fleischig (ca. 1,2 kg)
- 1 Bund Suppengemüse, klein
- etwas Salz
- 4 Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 2 Liter Wasser
- 425 g Tomaten, stückig, Dose
- etwas Chilipulver
- 1 Bund Schnittlauch
- 8 Weizen-Tortillafladen (25 cm Ø),
ca. (alternativ: glutenfreie Fladen z. B. aus Mais)
- 150 g Käse, gerieben (z. B. Cheddar)

Für den Dip

- 1 Salatgurke
- etwas Salz
- 1 Knoblauchzehe, klein
- 500 g Joghurt (türkische oder griechische Art; 10 % Fett)
- etwas Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- etwas Chilipulver

Zubereitung:

1. **Für den Suppenfond** das Hähnchen zerlegen. Dafür zunächst Keulen und Flügel von der Karkasse abtrennen. Brustfiletstücke vom Knochen lösen. Die Haut von den Filets ablösen. Filets beiseite legen und kühlen oder einfrieren. (Diese für ein anderes Gericht verwenden, siehe Tipp)
2. Suppengemüse putzen, abbrausen. 1 Karotte und Lauch für die Füllung beiseite legen. Rest Suppengemüse (Sellerie, Petersilienwurzel, Karotte) grob würfeln.
3. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Suppengemüse darin andünsten. Mit etwa 2 Liter Wasser auffüllen (die Hühnerteile sollten mit Wasser bedeckt sein).. 2 TL Salz, Pfefferkörner und 1 Lorbeerblatt zugeben. Karkasse, Flügel und Haut (von den Brüsten) ebenfalls in den Fond geben und alles aufkochen. Dabei eventuell entstehenden Schaum abschöpfen.
3. Die Keulen in die kochenden Suppenfond einlegen, Temperatur reduzieren und alles ca. 35-40 Minuten sacht köcheln lassen, bis die Keulen sehr weich gegart sind.
4. Inzwischen für den Dip Gurke (nach Belieben) schälen, Kerne entfernen. Gurke grob raspeln und mit etwas Salz mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
5. Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben. Joghurt, Knoblauch, Pfeffer, Zitronensaft und Chili verrühren. Gurkenraspel gründlich auspressen und unter den Joghurt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
6. Gegarte Keulen vorsichtig aus dem Fond heben, abtropfen und etwas abkühlen lassen.
7. Fond bei starker Hitze ca. 5 Minuten kräftig einkochen, dann durch ein Sieb passieren. 600 ml Fond abmessen, abkühlen lassen und evtl. einfrieren oder für ein anderes Gericht verwenden (siehe Tipp).
8. Für die Füllung Hähnchenfleisch und Haut von den Keulen lösen und zerzupfen. Knoblauch und übrige Zwiebel abziehen und würfeln.



9. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin goldbraun braten, das zerzupfte Hähnchenfleisch zugeben und knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

10. Hähnchenfleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

11. Karotte (vom Suppengemüse) schälen und fein schneiden. Lauch putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Karotte und Lauch im Bratfett in der Pfanne andünsten. Mit 150 ml Geflügelbrühe ablöschen, ca. 5 Minuten köcheln. Dann Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und übrigem Lorbeerblatt würzen. Offen bei starker Hitze dicklich einkochen.

12. Das Hähnchenfleisch zugeben, kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Schnittlauch abbrausen, fein schneiden.

13. Eine weitere Pfanne erhitzen. Tortilla-Fladen auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Nacheinander zunächst mit Käse bestreuen, dabei rundherum einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. Jeweils etwas von der Tomaten-Hähnchenmischung auf den Fladen verteilen. Schnittlauch aufstreuen. Die Fladen überklappen.

14. Tortilla-Fladen in der heißen Pfanne von beiden Seiten rösten, bis der Käse geschmolzen und die Fladen goldbraun geröstet sind. Im heißen Backofen (80 Grad Ober- und Unterhitze) warm halten und übrige Tortilla-Fladen ebenso zubereiten.

15. Tortillafladen und Joghurt-Dip anrichten und servieren.

Tipp 1: Aus einem Huhn bzw. Hähnchen lassen sich 2 Gerichte zubereiten. Die Karkasse wird ausgekocht, für eine Brühe bzw. Suppe. Einen Teil der Brühe verwendet

Serkan Güzelcoban für die Tortillafüllung. Die übrige Brühe und die Hähnchenbrust verwendet Mira Maurer am 30.4. für eine Hühnersuppe mit Kokosmilch und Ingwer.

Wer das nicht möchte, kauft 2-3 Hühnerkeulen und gart diese mit dem Suppengemüse.

Tipp 2: Wer möchte, nimmt das gegarte Suppengemüse (Sellerie, Karotte, Petersilienwurzel), schneidet es in feine Würfel und mischt es zum Schluss mit unter die Hähnchenfüllung.