

Hähnchen-Erdnuss-Pfanne

Für 2 Personen

400 g Hähnchenfilet	5 Kartoffeln, fest	200 g Erbsen, TK
2 Eier	3 Karotten	2 Chilischoten, rot
2 Zwiebeln	3 Zehen Knoblauch	1 Muskatnuss
1 Kapsel Kardamom	1 Lorbeerblatt	100 g Erdnüsse, ungesalzen
100 g Erdnusscreme	200 ml Erdnussöl	100 ml Geflügelfond
20 g Korianderkörner	20 g Ingwerpulver	20 g Nelkenpulver
20 g Kurkumapulver	Pfeffer, schwarz	Meersalz

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Eier hart kochen. Das Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Medaillons schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Die Karotten von den Enden befreien und in kleine Scheiben schneiden. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Aus dem Nelkenpulver, den Chilistücken, den Korianderkörnern, dem Ingwerpulver, dem Kurkumapulver, der Kardamomkapsel und etwas Muskatnussabrieb eine Gewürzmischung mahlen. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Einen weiteren Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffelwürfel darin bissfest garen. Die Hähnchenwürfel mit der Gewürzmischung würzen. Das Erdnussöl in einer Schmorpfanne erhitzen und darin die Hähnchenwürfel mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und den Karotten anbraten. Anschließend mit dem Geflügelfond ablöschen und das Ganze zehn Minuten schmoren lassen. Abschließend die Kartoffelwürfel, die Erbsen und die Erdnusscreme hinzugeben und das Ganze bei geringer Hitze weiter garen. In einer weiteren Pfanne die Erdnüsse anrösten. Die Eier pellen und vierteln. Die Hähnchen-Erdnusspfanne auf Tellern anrichten und den Eiern garnieren.

Jörn Töpfer am 20. Januar 2010