

Hühner-Frikassee mit Linsen und Basmati

Für zwei Personen

Für das Frikassee:

750 g Maishähnchenfilet	400 g reife Tomaten	250 g Riesenbohnen
1 rote Peperoni	1 grüne Peperoni	1 gelbe Peperoni
1 große Gemüsezwiebel	3 Knoblauchzehen	1 Limette, Saft
50 g gesalzene Erdnüsse	50 g Cashewkerne	400 ml Hühnerfond
20 g Tomatenmark	1 EL cremige Erdnussbutter	1 EL Honig
6 EL Erdnussöl	1 Bund Koriander	1 TL Zimt

Für Linsen und Reis:

150 g Basmati-Reis	50 g gelbe Linsen	50 g rote Linsen
3 EL Erdnussöl	2 EL Sushi-Reis-Essig	1 TL Salz

Für das Frikassee:

Das Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. 3 EL Erdnussöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Fleisch kurz anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Tomaten ausdrücken, sodass Kerne und Strunk leicht entfernt werden können. Tomaten würfeln. Peperoni längs aufschneiden und je nach Belieben Kerne entfernen. Koriander hacken. Knoblauch abziehen und zusammen mit der Hälfte der Peperoni und vier Zweigen Koriander zusammen zerkleinern. Zwiebel abziehen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. 3 EL Erdnussöl und Erdnussbutter in die Pfanne vom Anfang hineingeben. Nach und nach Tomaten, Zwiebeln, Tomatenmark, Cashewkerne und Erdnüsse hinzugeben und schmoren lassen.

Zerkleinerte Peperoni, Knoblauch und Koriander dazugeben.

Anschließend mit Hühnerfond ablöschen. Bohnen und Honig dazugeben.

Mit Zimt und dem Saft einer halben Limette abschmecken.

Fleisch hinzugeben und bei niedriger Hitze ein paar Minuten ziehen lassen. Mit Zimt, Peperoni, Limettensaft und Salz abschmecken.

Für Linsen und Reis:

Einen Topf erhitzen. Reis waschen und zusammen mit Linsen, Salz und Erdnussöl in den Topf geben. Für ca. 3 Minuten anbraten. Mit 400 ml Wasser ablöschen und weitere 3 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.

Deckel aufsetzen und Hitze herunterdrehen. Ca. 20 Minuten garen lassen, bis er weich ist. Vor dem Servieren mit Sushi-Reis-Essig würzen.

Bernd Caspar Dietrich am 21. Oktober 2024