



Hähnchenfilet auf peruanische Art

## Description



Für 4 Personen

2 Karotten  
6 Knoblauchzehen  
1 Lauchstange  
4 Selleriestangen  
2 Hähnchenbrustfilets  
6 gelbe Paprika  
2 Toastbrotsscheiben  
10 Pekannüsse oder Walnüsse  
1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
1 Chilischote  
300 ml Milch  
20 schwarze Oliven ohne Stein  
Salz, frischer schwarzer Pfeffer

1. Karotten und 4 Knoblauch schälen. Lauch und Sellerie putzen. Dann einen großen Topf mit reichlich Wasser aufsetzen, das Wasser zum Kochen bringen und Gemüse und die Hähnchenbrüste hineingeben. Alles sollte vor Wasser bedeckt sein, gegebenenfalls noch etwas

zugießen.

2. Die Hähnchenbrustfilets mit Karotten, Lauch, Sellerie und 2 Knoblauchzehen 10 Minuten gar kochen. Anschließend die Filets herausnehmen und bis zur weiteren Verwendung beiseitelegen. Die Brühe weiterköcheln lassen, die wird noch gebraucht.

3. Einen weiteren Topf mit Wasser aufsetzen und die gelben entkernten Paprika 6 Minuten kochen, bis sie weich sind. Dann werden sie mit ein wenig Hühnerbrühe und den restlichen 2 Knoblauchzehen zu einer glatten, strahlend gelben Sauce püriert.

4. Den Toast in wenig Brühe aufweichen und beides zusammen mit den Nüssen zu einer gleichmäßigen, sämigen Masse pürieren. Das wird der Saucenbinder.

5. Zwiebel würfeln und schälen und sie mit etwas Olivenöl in einem Topf andünsten. Dann die klein gehackte Chili und die Paprikasauce dazugeben und alles bei geringer Hitze 15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce ein wenig eingedickt ist und ihren Duft entfaltet.

6. Zum Schluss ein wenig Olivenöl unterrühren, so wird die Sauce noch etwas sämiger. Jetzt den selbstgemachten Saucenbinder hinzugeben und das Ganze noch einmal einige Minuten köcheln lassen. Dann die Oliven fein hacken. Als nächstes die Hähnchenbrust in Würfel schneiden und sie mit der Milch und den Oliven in die Sauce geben. Alles noch einmal einige Minuten köcheln lassen und das Frikassee mit Salz und Pfeffer würzen.

Nährwerte: 693 kcal, 38 g KH, 43,5 g E, 40 g F

## Category

1. Geflügel

## Date Created

Juni 10, 2017

## Author

rezeptadmin