

Huhn 'kreolische Art' mit rotem Bohnen-Reis

Für zwei Personen

Für das Huhn:

200 g Hähnchenbrust	1 Zitrone	3 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	1 Gemüsezwiebel
$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	1 EL Tomatenmark
Salz	1 EL Pfefferkörner	

Für den roten Bohnen-Reis:

240 g rote Kidneybohnen	150 g Jasmin-Duftreis	150 ml Kokosmilch
2 Knoblauchzehen	5 Nelken	1 Frühlingszwiebel
5 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian	Tomatenmark
Salz, schwarzer Pfeffer		

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zitronenschale abreiben und die Hähnchenbrustscheiben darin einlegen. In einem Mörser Salz, Pfefferkörner, Knoblauch, dem Thymian und Petersilie zerstampfen und damit die Hähnchenbrust marinieren und fünf Minuten einziehen lassen.

Die Gemüsezwiebel abziehen und in große Stücke schneiden. Die Paprika entkernen und in längliche Streifen schneiden. Eine Pfanne mit drei Esslöffeln Olivenöl und etwas Tomatenmark die Hähnchenbrust anbräunen. Anschließend die Zwiebel und Paprika hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem Mörser den Knoblauch, die Nelken, den weißen Teil der Frühlingszwiebel mit etwas Salz zerreiben. In einem kleinen Topf das Öl mit Thymian erhitzen und das im Mörser zerkleinerte Gewürz hinzufügen. Anschließend die Bohnen abtropfen lassen und hinzugeben. Ein Teelöffel Tomatenmark einrühren.

Den Reis mit gleichem Anteil Kokosmilch gar kochen und hinzufügen.

Die restliche Kokosmilch auf den Reis mit den Bohnen geben und ziehen lassen. Das Grün der Frühlingszwiebel klein schneiden und unterrühren.

Das Huhn mit dem roten Bohnen-Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Elizaneda Gerner am 23. Juli 2015