

# Hähnchen-Brust mit mexikanischer Mole und Erbsen-Creme

## Für zwei Personen

### Für die Hühnerbrust:

2 Hühnerbrüste  $\frac{1}{4}$  TL grobes Meersalz 1 TL Mehl  
2 EL Sonnenblumenöl Pfeffer

### Für die Mole:

1 rote Spitzpaprika 1 Limette 3 rote Chilis  
1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen 200 g gehackte Tomaten  
50 ml Hühnerfond 50 g Rosinen 30 g ungesalzene Erdnüsse  
30 g Mandeln 2 EL Sesam  $\frac{1}{2}$  TL dunkler Kakao  
4 Pimentkörner gemahlen  $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel gemahlen  $\frac{1}{2}$  TL Koriander gemahlen  
 $\frac{1}{2}$  TL Vollrohrzucker  $\frac{1}{2}$  TL Zimt 1 Prise gem. Gewürznelken  
Olivenöl Meersalz Pfeffer

### Für die Erbsencreme:

250 g frische Erbsen  $\frac{1}{2}$  Limette 1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen 2 Zweige Minze 2 Zweige glatte Petersilie  
1 EL Kürbiskerne 50 ml Olivenöl  $\frac{1}{2}$  TL geräuchertes Paprikapulver  
 $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel gemahlen  $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Schwarzer Pfeffer Meersalz

### Für die Hühnerbrust:

Die Hühnerbrüste waschen und trocknen. Das Mehl mit Pfeffer und Salz vermengen. Hähnchen in der Mischung wenden und anschließend gut abklopfen.

In einer Pfanne das Sonnenblumenöl vorsichtig erhitzen und die Hühnerbrust von beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten.

Die Hitze reduzieren, einen Deckel auflegen und 10 Minuten garen.

### Für die Mole:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Paprika und Chili vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und Rosinen und Sesam dazugeben. Mit den Tomaten ablöschen und gelegentlich umrühren. Den Pfanneninhalt in einer Schüssel mit dem Pürierstab sehr fein pürieren, evtl. dabei noch etwas Olivenöl hinzufügen.

Limette auspressen. Erdnüsse, Mandeln, Limettensaft und alle Gewürze mit dem Zucker dazugeben. Weiter pürieren, bis alles eine geschmeidige Masse ergibt. Gut mit Salz abschmecken. Eventuell etwas Hühnerfond hinzufügen.

### Für die Erbsencreme:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin kräftig anbraten.

Erbsen, Kürbiskerne, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Pfeffer hinzufügen und 5 Minuten braten lassen, dabei etwas Olivenöl und einen Schuss Wasser hinzufügen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter hacken und hinzufügen und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Die Creme sollte relativ fest sein, ähnlich wie Kartoffelbrei.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Angela Schult am 29. April 2019