

Hähnchen-Brust in Hogao, Kochbananen-Chips, Guacamole

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

1 Hähnchenbrustfilet à 100 g	200 g Fleischtomaten	1 Zwiebel
1 Prise Safran	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Bananenchips:

1 Kochbanane

Für die Guacamole:

1 Avocado	1 Zwiebel	1 Limette
Salz	Pfeffer	

Für die Hähnchenbrust:

Das Hähnchenbrustfilet in Salzwasser kochen bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 75 Grad erreicht hat. Fleisch aus dem Wasser nehmen und fein zupfen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Tomaten vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Beides in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Alles mit Salz, Pfeffer und Safran würzen. Fleisch in die Pfanne geben, verrühren und für einige Minuten köcheln lassen.

Für die Bananenchips:

Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Fritteuse goldgelb ausbacken, dann auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Guacamole:

Zwiebel abziehen und fein hacken. Limette unter heißem Wasser abspülen, halbieren und Saft auspressen. Avocado halbieren, vom Kern befreien, das Fruchtfleisch herauskratzen und mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebeln unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Felix Söhnholz am 03. September 2019