

Hähnchen-Brust mit Mole Poblano

Für 4 Personen

2-3 getrocknete Chilis	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Fleischtomaten	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
2 Limetten	1 Gewürznelke	1/4 TL Anissamen
1 TL Zimt	2 TL Sesam	70 g Mandeln
70 g Erdnüsse, ungesalzen	70 g Rosinen	750 ml Geflügelbrühe
1 EL brauner Rohrzucker	100 g mexik. Kochschokolade	2 EL Butterschmalz
4 Hähnchenbrustfilets	250 g Langkornreis	1 rote Zwiebel
2 EL Butter		

Schwarze Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Eingeweichte Bohnen abschütten und in einen Topf geben, soviel Wasser angießen, dass die Bohnen knapp mit Wasser bedeckt sind und ca. 60 -90 Minuten weich kochen. Bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen.

Für die Molesauce die Chilis längs halbieren, die Kerne und Scheidewände entfernen, das Fruchtfleisch grob kleinschneiden. In einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dann in einer Schüssel mit 1 Liter warmem Wasser einweichen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz blanchieren, abschrecken, schälen und grob schneiden.

Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomaten zugeben, mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Die Chilis abgießen. Von den Limetten den Saft auspressen.

Gewürznelke, Anissamen, Zimt und Sesam grob mörsern und in einer Pfanne leicht anrösten. Mandeln, Erdnüsse, Rosinen und Chilis zugeben.

Die gedünsteten Tomaten mit der Gewürz-Nuss-Mischung und dem Rohrzucker zusammen sehr glatt pürieren. Den Saft von den Limetten zugeben, alles in einen Topf geben und mit der Brühe aufgießen. Die Schokolade raspeln, zugeben und die Molesauce ca. 30 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

Den Backofen auf 75 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrüste salzen. In einer backofengeeigneten Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten, dann im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten fertig garen.

Reis in einem Topf mit doppelter Menge Salzwasser ca. 20 Minuten sanft köcheln, bis er gar ist. Rote Zwiebel schälen, fein schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Gekochte Bohnen und gekochten Reis untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrustfilet mit der Sauce anrichten und den Bohnen-Reis dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 01. Juni 2016