Typ: Fleisch

Quelle: Brigitte

Bemerkungen: Auch Zuckermais wäre möglich. Noch eine kleine Handvoll grobgehackte gesalzene Erdnüsse dazu.
20 Nov 24: Rezept umgeschrieben.

Zutaten

- 1 kleine rote Chilischote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 große Karotte
- 1-2 Stangen Sellerie (oder Knollensellerie, gewürfelt)
- 1 kleine Zwiebel oder Schalotte
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 250 Gramm Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Erdnusscreme
- 1 TL Kreuzkümmel
- 300 Milliliter Hühnerbrühe
- 1 Tasse TK Erbsen
- 1 Dose rote Bohnen, abgetropft und gut gewaschen
- Salz, Pfeffer
- frisch gemahlener Pfeffer
- 0,50 Fladenbrot

Ergänzungsvorschläge
Schalotte
Würfelchen von Karotte und Sellerie
kleine Dose rote Bohnen (oder Zuckermais)
Handvoll TK-Erbsen
Handvoll gesalzene Erdnüsse, grob gehackt

Rezept: Chilischote säubern, Kerne entfernen, kleinhacken. Paprika halbieren oder vierteln, die weißen Kerne und Trennwände entfernen, in Streifen und dann in Würfel schneiden. Karotten und Sellerie würfeln. Lauchzwiebeln putzen, abspülen und in Ringe schneiden. Zwiebel klein würfeln. Knoblauch abziehen und klein hacken. Das Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Das Öl in einer Wokpfanne erhitzen und die Zwiebeln darin kurz anbraten. Karotten- und Selleriewürfel dazu geben. Hähnchenfleisch, gehackten Chili und Paprikawürfel dazugeben und etwa 3 Minuten unter Rühren braten. Tomatenmark mit anbraten, Erdnusscreme und Hühnerbrühe verrühren und in die Pfanne gießen. Erbsen und Bohnen hinzufügen. Leicht kochen lassen, bis die Mischung etwas dicklich wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem Fladenbrot servieren.