

Jamies Hähnchen mit Paprika-Kichererbsen und Paprika-Salsa

 happy-mahlzeit.com/2021/02/11/jamies-haehnchen-mit-paprika-kichererbsen-und-paprika-salsa/

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut à 150 g
- 3 rote Paprikaschoten
- 1 rote Zwiebel
- 6 Knoblauchzehen
- 1 /2 Bund Basilikum, 15 g
- 1 Dose Eiertomaten, 400 g
- 2 Dosen Kichererbsen à 400 g
- Olivenöl
- natives Olivenöl extra
- Rotwein-Essig
- dickflüssiger Balsamico-Essig

Zubereitung:

Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und fein hacken. Die Hälfte davon mit 1 EL Olivenöl in eine große beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und 3/4 davon mit in die Pfanne geben. 2 Knoblauchzehen schälen, in feine Scheiben schneiden und zufügen. Alles 10 Minuten bei gelegentlichem Umrühren weich garen.

Die restlichen gehackten Paprikaschoten und die restlichen Zwiebelwürfel mit je 1/2 EL Rotwein-Essig und nativem Olivenöl extra mischen. Einen Großteil der Basilikumblätter abzupfen, in feine Streifen schneiden, untermischen und die Salsa abschmecken.

Die Paprikamischung in der Pfanne mit 1 EL Rotwein-Essig verrühren und mit den Tomaten in einen Mixer geben. Alles pürieren, bis die Sauce glatt ist. Dann die Sauce in die Pfanne zurück gießen. Die Kichererbsen abtropfen lassen, unter die Sauce mischen und 15 Minuten köcheln lassen.

Die Hähnchenfilets rautenförmig einschneiden. Mit 1 EL Öl und den restlichen 4 ungeschälten Knoblauchzehen in eine große beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 8 Minuten braten, bis das Fleisch durchgegart ist. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

Zum Anrichten das Fleisch aufschneiden und mit den Kichererbsen auf Teller verteilen. Salsa, Knoblauch und die restlichen Basilikumblätter hinzufügen. Abschließend 1 Spritzer Balsamico darüber geben.

Rezept: Jamie Oliver

Quelle: 7 Mal anders vom 11.2.2021