

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. Oktober 2024** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Bernd Caspar Dietrich

Afrikanisches Hühnerfrikassee mit zweierlei Linsen und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für das Frikassee:

750 g Maishähnchenfilet, ohne Haut
 400 g reife Tomaten
 250 g Riesenbohnen
 1 rote Peperoni
 1 grüne Peperoni
 1 gelbe Peperoni
 1 große Gemüsezwiebel
 3 Knoblauchzehen
 1 Limette, Saft
 50 g gesalzene Erdnüsse
 50 g Cashewkerne
 400 ml Hühnerfond
 20 g Tomatenmark
 1 EL cremige Erdnussbutter
 1 EL Honig
 6 EL Erdnussöl
 1 Bund Koriander
 1 TL Zimt
 Grobes Salz, zum Abschmecken

Das Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. 3 EL Erdnussöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Fleisch kurz anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Tomaten ausdrücken, sodass Kerne und Strunk leicht entfernt werden können. Tomaten würfeln. Peperoni längs aufschneiden und je nach Belieben Kerne entfernen. Koriander hacken. Knoblauch abziehen und zusammen mit der Hälfte der Peperoni und vier Zweigen Koriander zusammen zerkleinern. Zwiebel abziehen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. 3 EL Erdnussöl und Erdnussbutter in die Pfanne vom Anfang hineingeben. Nach und nach Tomaten, Zwiebeln, Tomatenmark, Cashewkerne und Erdnüsse hinzugeben und schmoren lassen. Zerkleinerte Peperoni, Knoblauch und Koriander dazugeben. Anschließend mit Hühnerfond ablöschen. Bohnen und Honig dazugeben. Mit Zimt und dem Saft einer halben Limette abschmecken.

Fleisch hinzugeben und bei niedriger Hitze ein paar Minuten ziehen lassen. Mit Zimt, Peperoni, Limettensaft und Salz abschmecken.

Für die Linsen und den Reis:

150 g Basmati-Reis
 50 g gelbe Linsen
 50 g rote Linsen
 3 EL Erdnussöl
 2 EL Sushi Reis-Essig
 1 TL Salz

Einen Topf erhitzen. Reis waschen und zusammen mit Linsen, Salz und Erdnussöl in den Topf geben. Für ca. 3 Minuten anbraten. Mit 400 ml Wasser ablöschen und weitere 3 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Deckel aufsetzen und Hitze herunterdrehen. Ca. 20 Minuten garen lassen, bis er weich ist. Vor dem Servieren mit Sushi Reis-Essig würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.