WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Peruanisches Hühnerfrikassee

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
2 Möhren
1 Stange Lauch
4 Stangen Staudensellerie
6 Knoblauchzehen
Salz & Pfeffer
6 gelbe Paprikas
1 Zwiebel
1 Chili
2 EL Olivenöl
10 Walnüsse
2 Scheiben Toast
200 g Reis
20 Oliven
100 ml Milch



Nährwerte:

Pro Portion ca. 579 kcal, 18 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Peruanisches Hühnerfrikassee

Zubereitung:

1. Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.



2. Für circa 30 Minuten zuerst die Hähnchenfilets, Möhren, Lauch, Sellerie und 2 Knoblauchzehen mit 1 TL Salz in 2,5 Liter Wasser köcheln lassen.



3. Dann die Paprika grob schneiden und weichkochen. Zusammen mit den restlichen 4 Knoblauchzehen und 50 ml der Hühnerbrühe pürieren.

Peruanisches Hühnerfrikassee



4. Die Zwiebel und Chili klein hacken und in dem Öl für circa 5 Minuten anschwitzen.



5. Anschließend mit dem Paprikapüree für circa 10 bis 12 Minuten köcheln lassen.



Peruanisches Hühnerfrikassee

6. Nebenbei die Walnüsse und den Toast ebenfalls mit 50 ml der Hühnerbrühe pürieren.



7. Als Saucenbinder die Masse unter das Paprikapüree heben. Den Reis nach Packungsangabe zubereiten.



8. Die Hähnchenfilets aus der Brühe nehmen und auf einem Teller mit zwei Gabeln das Fleisch klein und auseinanderzupfen.



Peruanisches Hühnerfrikassee

9. Dann das Hähnchenfleisch zusammen mit den halbierten Oliven und der Milch unter das Paprikapüree rühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.



10. Peruanische Hühnerfrikassee mit dem fertigen Reis anrichten und den Geschmacksurlaub genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Peruanisches Hühnerfrikassee



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**