



Aji de gallina – scharfes Hähnchenragout

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Suppengemüse	1 Bund
Zwiebeln, gelb	3 St.
Salz	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Langkornreis	300 g
Knoblauchzehen	3 St.
Olivenöl	3 EL
Walnusskerne	75 g
Toastbrot	100 g
Parmesan	50 g
Cayennepfeffer	
Oliven, grün	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Sieb, Pürierstab

1. Suppengemüse waschen, ggf. schälen und Wurzelenden entfernen und grob würfeln. 1 Zwiebel halbieren, schälen und vierteln. In einem Topf Zwiebelviertel und gewürfeltes Suppengemüse mit 1 l Wasser aufkochen und leicht salzen.
2. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, in die leicht köchelnde Brühe geben und alles zugedeckt ca. 15 Min. garen.
3. Inzwischen in einem weiteren Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und danach zugedeckt auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 15 Min. weich köcheln.
4. Übrige Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Min. glasig andünsten. Derweil Nüsse grob hacken, zufügen und ca. 1–2 Min. mitdünsten. Anschließend abkühlen lassen.
5. Hähnchen aus der Brühe nehmen, etwas abkühlen lassen und mithilfe einer Gabel oder den Händen grob zerpfücken. Brühe vom Hähnchen durch ein Sieb gießen und auffangen.
6. In einem hohen und schmalen Gefäß Toastbrot mit 200 ml Brühe übergießen und kurz einweichen lassen, Zwiebel-Nuss-Gemisch dazugeben und alles mit einem Pürierstab fein pürieren. In einem Topf mit 400 ml aufgefangener Brühe erhitzen. Hähnchenfleisch und Parmesan zufügen, mit Salz und Cayennepfeffer scharf abschmecken und ca.

3–4 Min. unter Rühren erhitzen, nach Bedarf mehr Brühe zufügen. Mit Reis und Oliven servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	905 kcal
Kohlenhydrate	92 g
Eiweiß	51 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	37 g