

Jacqueline Amirfallah Hähnchenbrust mit Kichererbsen-Sesampaste und Himbeeren

Mittwoch, 15. Juli 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche

Zutaten:

200 g	getrocknete Kichererbsen
6 Zweige	Thymian
etwas	Salz
1 l	Hühnerbrühe
2 Zweige	Koriander
etwas	Pfeffer aus der Mühle
700 g	Hähnchenbrustfilet ohne Haut
100 g	Sesam
100 ml	Olivenöl
1 EL	Schwarzkümmelöl
2	rote Zwiebeln
2 EL	Himbeeressig
200 g	frische Himbeeren
etwas	Zucker
1	Romanasalat
1 EL	schwarzer Sesam
1	Zitrone



Zubereitung:

Hinweis: Die Zubereitung dauert länger als einen Tag, da die Kichererbsen über Nacht eingeweicht werden müssen.

1. Kichererbsen verlesen und über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Am folgenden Tag Kichererbsen abgießen, mit Wasser bedeckt aufkochen. Die Hälfte der Thymianzweige zu den Kichererbsen geben. Kichererbsen weich garen. In den letzten ca. 15 Minuten der Garzeit kräftig salzen.
3. Die Hühnerbrühe aufkochen, übrige Thymianzweige und Koriander einlegen, Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrustfilets gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und einlegen. Filets in der heißen, nicht kochenden! Brühe ca. 30 Minuten sacht gar ziehen lassen. Filets anschließend im Fond auskühlen lassen.
4. Die gekochten Kichererbsen abschütten, dabei das Kochwasser auffangen. Etwa pro Person 1 EL Kichererbsen für die Garnitur beiseite stellen.
5. Restliche Kichererbsen mit dem Sesam, der Hälfte vom Olivenöl und etwas vom Kochwasser der Kichererbsen zu einer cremigen Paste pürieren. Diese mit Salz und Schwarzkümmelöl abschmecken.
6. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

7. In einer Pfanne etwas vom restlichen Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, mit Himbeeressig ablöschen. Die Hälfte der Himbeeren klein schneiden und zugeben, mit Salz und Zucker abschmecken.
8. Romanasalat putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.
9. Etwa 5 EL Hühnerbrühe mit etwas Olivenöl mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Hähnchenbrustfilets aufschneiden, auf Teller geben und mit dem Öl-Brühe-Mix bestreichen. Sesampaste und Himbeer-Zwiebeln daneben arrangieren. Mit restlichen Kichererbsen, schwarzem Sesam und Himbeeren dekorieren.
11. Von der Zitrone den Saft auspressen. Romanasalat mit Salz, Zucker, Zitronensaft und etwas Olivenöl marinieren und dazu reichen. Dazu passt Fladenbrot.

Nährwert: Pro Portion: 905 kcal / 3790 kJ
31 g Kohlenhydrate, 71 g Eiweiß, 55 g Fett