



Scharfe Hähnchenpfanne mit Avocado-Salsa

4 Portionen

600 g Hähnchenbrust ohne Haut
1-2 EL Erdnussöl
4-6 EL Olivenöl
2 Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
2 rote Peperoncini
1 TL Kreuzkümmelsaat
2 TL Pimentón de la vera
2 kleine Dosen stückige oder passierte Tomaten
1 EL brauner Zucker
1 Bio-Zitrone
2 reife Hass-Avocados
ein paar Stängel frischer Koriander
Salz

Hähnchenbrust in Stücke à ca. 50 g schneiden
Zwiebeln pellen, längs halbieren, längs in dünne Scheiben schneiden
Knoblauch halbieren, pellen, Keim entfernen, fein würfeln
Peperoncini mit Kernen in dünne Ringe schneiden
Avocados halbieren, Stein entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel ausschälen
Koriander samt Stielen fein hacken
Von der Zitrone 2 TL Schale abreiben, halbieren, 1 Hälfte auspressen

Erdnussöl in einer Pfanne stark erhitzen, Hähnchenbruststücke salzen und scharf darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und die Hitze reduzieren. Olivenöl in die Pfanne geben und die Zwiebeln mit dem Kreuzkümmel darin anschwitzen. Knoblauch und Peperoncini zugeben und 2-3 Min. weiter anschwitzen. Pimentón de la vera, Oregano und Zucker zugeben. Auf starke Hitze gehen und die Tomaten zufügen. Salzen. Die Soße bei starker Hitze einkochen. Hähnchenbruststücke zugeben und noch 5-8 min. garen. Währenddessen das Fruchtfleisch der Avocados mit einer Gabel grob musen, Zitronenschale und Koriander zugeben und mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Hähnchenpfanne und Salsa servieren.

Dazu passt Fladenbrot, Baguette oder auch Couscous. Als Getränk ein trockener Weißwein.