

Quinoa mit Cocobohnen, Poulet und Ají-Amarillo-Sauce



Rezept für 4 Personen



Laktosefrei, Glutenfrei

Zubereitung

Zutaten Quinoa

- 4 Pouletbrüste à ca. 150 g
- 200 g schwarzer Quinoa
- 500 g Cocobohnen, gerüstet und halbiert
- 2 Frühlingszwiebeln
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, -geräuchtes Paprikapulver
- Frische Kräuter (z. B. Peter-silie, Oregano), Sprossen

Zubereitung Quinoa

Den Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebel in feine Streifen schneiden, 2 EL davon beiseitestellen. Den Rest in Olivenöl anbraten, Cocobohnen dazugeben und zugedeckt ca. 15 Minuten weichschmoren. Ofen auf 140 °C vorheizen. Die Pouletbrüste auf ein Backpapier legen. Mit Salz, Pfeffer und geräuchtem Paprikapulver würzen. Mit einem Fleischklopfer die dickere Seite flachklopfen, sodass es überall gleich dick ist und die Gewürze schön ins Fleisch gehen. Mit Öl bepinseln und auf dem heißen Grill (oder in der Bratpfanne) scharf anbraten. Im 140 °C heißen Ofen 10–15 Minuten durchgaren, vor dem Servieren etwas ruhen lassen. Pouletbrust zusammen mit Quinoa, Cocobohnen und der Salsa anrichten und mit gehackten Kräutern, Sprossen, Kochbananenchips und Frühlingszwiebel servieren.

Zutaten Ají

- 1 EL Olivenöl
- ½ Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 gelbe Peperoni
- ½ TL Oregano, getrocknet
- 2 dl Gemüsebouillon
- ½ EL Ají-Amarillo-Paste
- Salz, Pfeffer

Zubereitung Ají

Für die Ají-Amarillo-Sauce die Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni klein schneiden und in Olivenöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Oregano und Gemüsebouillon dazugeben und ca. 10 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen. Das Ganze in den Mixer geben und pürieren. Warm stellen.

Zutaten Kochbanane

- 1 Kochbanane
- Rohzucker, Chilipulver

Zubereitung Kochbanane

Die Kochbanane in kochendem Wasser blanchieren und sofort in kaltem Wasser abkühlen (so lassen sie sich besser schälen). Schälen und so dünn wie möglich längs aufschneiden und auf ein leicht geöltes Backpapier legen. Mit wenig Öl bepinseln und etwas Rohzucker und Chilipulver bestreuen. Im Ofen bei 100 °C ca. 45 Minuten trocknen.