HÜHNCHEN “SPICY “ MIT BOHNEN UND GRAUPEN

BOHNEN | (PSEUDO-)GETREIDE | HAUPTSPEISE | 60+ MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG

Zutaten (Für 4 Personen)

120 g Müller’s Mühle Red Kidney Bohnen
150 g Müller’s Mühle Perlgraupen
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Paprikapulver, scharf
½ TL Cayennepfeffer
4 Hühnerbrustfilets ohne Haut
1 rote Paprika
1 Knoblauchzehe
150 ml Geflügelbrühe
1 Limette
2 EL Petersilie, gehackt
Olivenöl
Salz

Produktempfehlungen

RED KIDNEY BOHNEN

PERLGRAUPEN

Zubereitungen

Die Bohnen für 12 Stunden einweichen und etwa 45-60 Minuten in Wasser kochen bis sie gar sind. Die Perlgraupen in Salzwasser etwa 30 Minuten kochen. Bohnen und Perlgraupen auf ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abspülen. Den Ofen auf 160°C vorheizen. Kreuzkümmel, Paprika und Cayennepfeffer miteinander vermischen und mit 1 EL Olivenöl verrühren. Die Hühnerbrustfilets darin marinieren. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Hühnerbrustfilets von beiden Seiten jeweils2 Minuten anbraten. Je nach Größe der Hühnerbrüste für etwa 8-10 Minuten in den Ofen geben. Wenn Sie die Hühnerbrüste mit einer Nadel anstechen und klarer Fleischsaft austritt, ist das Fleisch fertig gegart.
In der Zwischenzeit die Paprika vierteln, entkernen und würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken.In einem großen Topf etwas Olivenöl erhitzen, Paprika und Knoblauch kurz darin anschwitzen, mit der Geflügelbrühe ablöschen und aufkochen. Die Bohnen und die Perlgraupen darin erwärmen. Mit dem Saft der Limette, Pfeffer und eventuell etwas Salz abschmecken. Die Petersilie untermengen.
Das Bohnengemüse mit etwas Fond auf Tellern anrichten. Die Hühnerbrust aufschneiden und auf das Gemüse setzen.