

Gebratener Pouletspiess mit Mole



Zubereitungszeit

30 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 300 kcal

Eiweiss: 33 g

Fett: 17 g

Kohlenhydrate: 5 g

Zutaten für 4 Portionen

- 1 grosse rote Zwiebel
- 4 Pouletbrüstchen à 150 g
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver aus dem Delikatessgeschäft
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 TL ungesüsstes Kakaopulver
- 1.5 dl heisses Wasser
- 1 Limette
- 0.5 kleine Banane
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Erdnussöl

Zubereitung

1. Zwiebel halbieren. Die eine Hälfte hacken, die andere in Schnitze schneiden. Poulet in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Pouletwürfel und Zwiebelschnitze abwechselnd auf Spiesse stecken. Knoblauch in Scheiben schneiden. Mit gehackter Zwiebel, Paprika, Erdnussbutter, Kakao und Wasser pürieren. In eine Pfanne giessen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Limette halbieren. Von der Hälfte die Schale abreiben und Limette auspressen. Saft, Schale und Banane dazugeben, nochmals pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spiesse mit Salz und Pfeffer würzen. Im Öl ca. 5 Minuten knusprig durchbraten. Mit restlicher Limette und Mole servieren.