

Rezept

Chicken Mole mit Avocado, Tomate und Popcorn

Ein Rezept von Chicken Mole mit Avocado, Tomate und Popcorn, am 19.04.2024

Zutaten

4-6 ausgelöste Hähnchenoberkeulen (ca. 250 g)	Salz
4 EL Erdnussöl	3 EL Mole-Gewürzmischung
100 ml Hühnerfond (Glas)	50 ml Weißwein (ersatzweise Fond)
1 Limette	2 Avocados
2 Tomaten	1 Schalotte
frisch gemahlener Pfeffer	1 Tasse Popcorn-Mais (ca. 150 g)
4 Stängel Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 890 kcal, 64 g F, 48 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch kalt waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und salzen. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Hähnchenwürfel darin bei großer Hitze in ca. 5 Min. scharf anbraten. Dann mit der Mole-Gewürzmischung bestreuen und mit Hühnerfond und dem Weißwein aufgießen. Das Fleisch offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. sämig schmoren lassen.
2. Inzwischen die Limette auspressen. Die Avocados halbieren, die Steine entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen heben, würfeln und in einer Schüssel sofort mit dem Limettensaft beträufeln. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und fein würfeln. Die Schalotte schälen, fein hacken, mit den Tomatenwürfelchen zu den Avocados geben und den Salat mit Salz, Pfeffer und 1 EL Erdnussöl abschmecken.
3. In einen großen Topf das übrige Erdnussöl und den Popcornmais hineingeben, den Deckel auflegen und die Maiskörner bei mittlerer Hitze aufpoppen lassen. Das noch heiße Popcorn leicht salzen.
4. Vier Teller vorwärmen. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Den Avocadosalat auf die Teller verteilen, die Mole daneben anrichten und mit Koriander und Popcorn bestreut servieren.