

SCHNELLE HÄHNCHEN-PAPRIKAPFANNE MIT AUBERGINEN-HUMMUS

Seid ihr auch solche TK-Hamster wie ich? Ich friere ständig Reste ein die ich irgendwann verbrauchen möchte. So war es auch mit einer Portion Brathähnchen die vom letzten Hähnchen am Grillspieß übrig geblieben ist. Mit etwas Paprika und Koriander wird daraus eine schnelle Hähnchen-Paprikapfanne und die lässt sich ganz wunderbar mit Auberginen-Hummus kombinieren. Natürlich könnt ihr auch einfach ein paar frische Würfel Hähnchenbrust braten, aber falls ihr ein paar Reste verwerten wollt passt es eben auch ganz gut.



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

200g Brathähnchenreste (oder Hähnchenbrustfilet)

Pfeffer & Salz

Olivenöl

2 rote Paprika

1/2 Bund Koriander

Für den Hummus:

1 große Dose Kichererbsen (ca. 400g Abtropfgewicht)

1 Aubergine

1 Zitrone

Olivenöl

Pfeffer & Salz

1 Tasse Wasser

2 Knoblauchzehen

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Aubergine halbieren und mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen. Die Aubergine 40 Minuten lang im Ofen backen.

In dieser Zeit die Kichererbsen abtropfen lassen und in den Mixer geben. Den Knoblauch schälen und dazu geben. Alles mit Pfeffer und Salz würzen und das Olivenöl und den Saft aus der Zitrone darüber geben. Kurz beiseite stellen bis die Aubergine gar ist.

Das Hähnchen in mundgerechte Stücke und die Paprika in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch kurz rundum anbraten. Die Paprika untermengen und alles mit Pfeffer und Salz würzen. Das Fleisch und die Paprika braten bis beides gar ist.

Die Aubergine aus dem Ofen holen und mit einem Löffel aus der Schale schaben. In den Mixer geben und alles mixen bis das Hummus eine feine Konsistenz hat. Dazu nach und nach etwas Wasser zufügen. Das Hummus am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf passende Teller verteilen.

Die schnelle Hähnchen-Paprikapfanne zum Hummus auf den Teller geben und den fein gehackten Koriander darüber streuseln.

Alles sofort servieren!



© katha-kocht!