

Hähnchenbrust mit kleinen Tintenfischen und Kichererbsen

Zutaten (4 Personen)

2 große Poulardenbrüste

300 g kleine geputzte Tintenfische (Calamaretti)

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

1 Zweig(e) Blattpetersilie

50 ml Sherry medium

0.25 Zitrone

150 ml Krebsfond (geröstete Köpfe und Schalen von Gambas mit Weißwein und Wasser ausgekocht)

150 g Kichererbsen

1 grüne Paprika

2 Tomaten

1 Msp. gemahlener Safran

Salz, Pfeffer

gemahlener Kreuzkümmel

Olivenöl zum Braten

Zubereitung

Die Poulardenbrüste mit Pfeffer und Salz würzen und auf der Hautseite in reichlich Olivenöl anbraten. Nach einer Minute wenden. Die Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden, die Schalotten schälen und würfeln.

Knoblauch, Schalottenwürfel und die Tintenfische zu den Poulardenbrüsten geben. Bei schwacher Hitze circa acht Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. Die Poulardenbrüste aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Krebsfond, Sherry, Safran und Zitronensaft zugeben und langsam reduzieren lassen, bis etwa die Hälfte der Flüssigkeit übrig ist. Mit Kreuzkümmel abschmecken und frisch gehackte Petersilie zugeben. Die Tomaten und Paprika häuten und in kleine Würfel schneiden. Kichererbsen kochen, abgießen und mit Tomaten- und Paprikawürfeln in einem Topf mit etwas Olivenöl erwärmen. Die Poulardenbrüste aufschneiden, mit den Tintenfischen umlegen und die Sauce über die Tintenfische geben. Die Kichererbsen daneben anrichten.