

Hühnerkeulen in Erdnuss-Sauce

Zutaten

Ca. 800 g Hühnerschenkel (Ober-, Unterschenkel oder auch ganze Schenkel)

2 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

Einige Esslöffel Öl (falls vorhanden Erdnussöl)

2 Peperoni

6 Tomaten

½ Liter Brühe (Hühner-, oder Gemüsebrühe)

175 -200g Erdnussbutter (Crunchy)

Salz, Pfeffer

Evtl. Chiliflocken oder -ringe (wer es etwas schärfer liebt und als Deko)

Gemüse evtl. als Beiwerk: Zwiebel, Blattkohl, Peperoni, Bouillon



So geht's

Das Hühnerfleisch gut waschen, abtupfen und in Öl rundum kurz anbraten.

Aus der Pfanne nehmen.

In dieselbe Pfanne etwas Öl nachgeben.

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Peperoni waschen, in kleine Stücke schneiden und kurz mit anschwitzen.

Erdnussbutter beifügen und gut umrühren.

Mit Brühe aufgiessen, Tomaten (in Würfel geschnitten) begeben

Alles etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Evtl. nach Belieben nachwürzen.

Beilagen

Als Beilage wäre Kohlgemüse möglich.

Zwiebel würfelig schneiden und glasig andünsten. Rote Peperoni (würfelig geschnitten) mit andünsten, Blattkohl geschnitten begeben. Mit Bouillon würzen und zugedeckt leicht dünsten lassen.

Sonst eignet sich als Beilage Polenta (Ugali) oder Reis.

In manchen Regionen Ostafrikas wird auch gerne Kalo dazu gegessen. Kalo wird ähnlich wie Polenta zubereitet, besteht aber aus 4 Teilen Braunhirse und 1 Teil Maniok.