Pollo con Mole

(Hühnchen mit pikanter Schokosauce)

Zubereitungszeit: **20 Minuten**
Gesamtzeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

2	Zwiebeln
2 Zehen	Knoblauch
2 EL	Pflanzenöl
500 ml	passierte Tomaten
50 g	Mandeln, gemahlen
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
75 g	Zartbitterschokolade
100 ml	Hühnerbrühe
1 TL	Zitronensaft
	Cayennepfeffer
	Salz
800 g	Hähnchenbrustfilet
2 EL	Pflanzenöl
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Passierte Tomaten, Mandeln und Kreuzkümmel dazugeben.
2. Die Schokolade grob hacken, zu der Sauce geben und unter Rühren schmelzen lassen. Hühnerbrühe und Zitronensaft hinzufügen. Die Sauce mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken.
3. Die Hähnchenbrustfilets säubern und trocken tupfen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Filets von beiden Seiten braten bis sie gar sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenfilets auf Tellern anrichten, mit etwas Sauce benetzen und den Rest der Sauce separat servieren.

Tipp:
Als Beilage passen sehr gut Reis, Bohnen oder Salat.

Schokoinfo
ALLES ÜBER SCHOKOLADE

Pro Stück:
Kcal: 526 | Kj: 2199 | Fett: 26,4 g | EW: 46 g | KH: 23,2 g