

Ein kulinarischer Ausflug nach **Ecuador**

Seco de Pollo – Ecuadorianischer Hähncheneintopf

Zutaten (4 Portionen)

1.000 g Hähnchenoberschenkel, ohne Knochen und Haut
1 große Zwiebel
6 Knoblauchzehen, frisch
500 g Tomaten
1 rote Paprika
350 g Hühnerbrühe
200 ml Bier
120 g Orangensaft
60 g Limettensaft
40 g Koriander, gehackt
1 EL Paprikapulver, süß
1 TL Kurkuma
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Oregano

Salz, Pfeffer



So gelingt es:

1. Hähnchenstücke in eine Gewürzmischung aus Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Oregano legen und für 30 Minuten einziehen lassen.
2. Für das Sofrito Zwiebel und Tomaten fein schneiden, Knoblauchzehen halbieren und Paprika in Streifen schneiden. Alles in einen Topf geben und anschwitzen.
3. Hähnchenstücke dazugeben und von allen Seiten kräftig anbraten.
4. Mit Hühnerbrühe, Orangensaft, Limettensaft und Bier ablöschen.
5. Koriander, Paprikapulver und Kurkuma einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Zugedeckt bei milder Hitze etwa 2 Stunden köcheln lassen.
7. Abschmecken und bei offenem Deckel weitere 15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist.

Serviertvorschlag: Seco de Pollo auf warmem, gelbem Reis anrichten. Dazu frittierte Kochbananen und frisch aufgeschnittene Avocado servieren.

