

## Palaver-Huhn

(Lieblingsrezept von SRF 1-Hörer Ernst Tobler aus Zizers, GR)

### Zutaten:

- 700 g Pouletbrust-Filets, in Streifen geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Butter
- 2 EL Palmöl oder ein anderes pflanzliches Öl
- 1 – 2 mittlere Zwiebeln, fein gehackt
- 4 Tomaten, gehäutet und in Würfel geschnitten
- 2 EL (oder etwas mehr) Erdnussbutter
- 6 dl Hühnerbrühe oder Wasser
- 1 Zweiglein frischer Thymian oder 1 TL getrockneter Thymian
- 225 g tiefgefrorener Spinat, aufgetaut und gehackt
- 1 frischer roter oder grüner Chili, entkernt und gehackt
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

Die in Streifen geschnittenen Pouletbrust-Filets in eine Schüssel geben. Den Knoblauch zugeben und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Butter in einer Bratpfanne erhitzen und die Pouletbrust-Streifen bei mittlerer Hitze rundum goldbraun anbraten.

In einer grossen Pfanne die Zwiebeln und die Tomaten in wenig Öl andünsten und bei grosser Hitze etwa 5 Min. lang weich dämpfen.

Die Hitze reduzieren und die Erdnussbutter und die Hälfte der Hühner-Brühe zugeben und gut mischen. 5 Minuten lang weiter köcheln lassen und dabei fleissig rühren.

Die restliche Hühner-Brühe, Thymian, Chili, den Spinat und die Pouletbrust-Streifen zugeben und alles zusammen nochmals 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis das Pouletfleisch gar ist.

Mit Maniok, Yamswurzel, Reis oder Kartoffeln servieren.