Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



HÄHNCHEN COLOMBO MIT KOCHBANANEN UND SÜSSKARTOFFELN – COLOMBO DE POULET

ZUBEREITUNG: 25 MIN. · KOCHZEIT: 30 MIN.

Die französische Küche ist sehr vielfältig und das macht sie so besonders. Eines meiner Lieblingsrezepte der exotischen Küche (besser gesagt aus den Antillen) ist das **Colombo**. Traditionell wird es mit Schwein zubereitet, ich mag es lieber mit Hähnchen.

Was es diese Speise so lecker macht, ist die Kombination aus Colombo Gewürzmischung (Kurkuma, Kümmel, Koriander…), Süßkartoffeln (Patates douces) und Kochbananen (Bananes plantain).

Ich liiiiiebe Kochbananen und finde sie immer so selten in den normalen Deutschen Läden. Ich kaufe also einen kleinen Vorrat in Frankreich bei der Besuch meinen Eltern ein und behalte sie in dem Kühlschrank so lange wie es geht!

Ich esse und zubereite sie als „Gemüse“ zu Hähnchen (die perfekte Kombination), aber auch einfach in einer Gemüsepfanne oder, ganz dünn geschnitten und gebraten, als Häppchen fürs Aperitif.

Die beste Art, Kochbananen zuzubereiten bleibt das Braten (für mich), da das Frittieren einfach zu viel Kalorien ins Spiel bringt. Man kann sie auch schneiden und mit 1 EL Rapsöl pinseln und in dem Backofen backen.

Mein Tipp: ich kaufe die, die noch nicht sooo reif sind, sodass ich sie so lange wie möglich in dem Kühlschrank lagern kann. Die Haut wird schwarz, wegen der Temperatur, aber egal, drinnen sind sie immer perfekt!

Colombo ist, wie gesagt, ein traditionelles Gericht **aus der Antillen**. Jede Familie hat sein Rezept und man kann es unendlich variieren: mit Garnelen, mit mehr Gemüse (Auberginen oder Zucchini…), mehr Piment!

Ich kann euch einfach nur dazu ermutigen, es zu probieren, und eine große Portion davon zuzubereiten, weil es, wie der Boeuf Bourguignon, am Tag danach noch besser schmeckt!

Und so einfach geht es:

Zutaten für ein Hähnchen Colombo für 2-3 Personen:

2 Hähnchenbrust, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehe, 1 Süßkartoffel, 2 Kochbananen, 1-2 EL Colombo Gewürzmischung, 2 EL Olivenöl mit Piment d’Espelette, 2 EL Rapsöl, Kokoscreme 120 ml, Salz und Piment d’Espelette, Petersilie und Limette, Kokosraspeln,

Optional: 1 TL Mehl T45.

1- Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl glasig anbraten. Den Knoblauch schälen und eindrücken, zu den Zwiebeln geben.

Das Fleisch in groben Stückchen schneiden. Wenn die Zwiebeln gut sind, das Fleisch mit in die

Pfanne geben, mit Colombo Gewürz reichlich bestreuen, mischen und alles braten.

2-Die Süßkartoffeln schälen und in kleinen 2 cm Stückchen schneiden. Wenn das Fleisch, von jeder Seite gebraten ist, die Süßkartoffeln eingeben, mit Salz und Piment d'Espelette (oder Chili, und nur wenn Ihr es extra scharf mögt) würzen, noch mit ein bisschen Colombo Mischung bestreuen, mischen und 400 ml Wasser Minimum eingeben.

Zudecken. 18-20 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln durch sind.

3- Kochbanane zubereiten:

In der Zeit, die Kochbananen halbieren und in 1 cm dicken Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Rapsöl von jeder Seite gold anbraten.

4- Wenn es gut geköchelt hat, die Kokoscreme eingeben und ein bisschen Limettensaft. Jetzt sollte es nicht mehr kochen!

Vor dem Servieren: ein bisschen von dem Kochsaft nehmen und mit 1 EL Mehl (Typ 405) mischen und diesen Sud unter leichter Hitze verdicken. Immer fleißig rühren.

Die Mischung in die Pfanne wieder geben und umrühren.

5- Ich serviere das **Colombo** gern mit Reis und die Kochbanane drumherum, und obendrauf das Colombo!

Mit ein bisschen Kokosflocken oder Raspeln, und frischer Petersilie.

Et voilà!

Ich liebe dieses Gericht und bin mir sicher, es wird euch auch total gefallen. Da fehlt nur noch ein kaltes Glas selbstgemachter Limonade oder Caipirinha.

Bon appétit und à bientôt

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de