Mole-Hähnchen

Hähnchen in Schokoladen-Chili Sauce ist ein mexikanischer Klassiker! Und ja, es schmeckt so aufregend wie es klingt, hat eine feine samtige Textur und eine leichte Schärfe. Du möchtest Mole-Hähnchen ausprobieren? Dann serviere es einfach zu Reis oder als Taco-Topping. Deine Gäste werden begeistert sein! Besonders, wenn du die Mole Sauce selber machst.



Mole-Hähnchen | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (6 Portionen): 6 Hühnerfilets (ca 1.200 Gramm) oder 1.200 Gramm veganes Hähnchen | 600 Milliliter Mole Poblano | 1 Teelöffel Salz | 2 Knoblauchzehen | 2 Esslöffel Öl



Mole-Hähnchen | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (30 Minuten): 1. Filets waschen und trocken tupfen. 2. Mole Sauce auf kleiner Flamme erwärmen. 3. Filets bzw. veganes Hähnchen zusammen mit den angedrückten (nicht geschälten) Knoblauchzehen von jeder Seite circa drei bis vier Minuten in heißem Öl anbraten. 3. Hähnchen aus der Pfanne nehmen, in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und in der heißen Mole Sauce circa 15-20 Minuten gar ziehen lassen. 4. Zum haltbar machen Mole-Hähnchen in mit kochendem Wasser ausgespülte Schraubgläser und bei 100° Grad 120 Minuten einkochen. Auf Grund der Nüsse und dem Öl in der Sauce empfehle ich das eingekochte Mole-Hähnchen innerhalb von zwei Monaten zu verzehren.

Hierzu passen hervorragend: Mais-Tortillas und Mexikanische Guacamole! Jetzt mehr mexikanische Rezepte und weitere Rezepte mit Huhn oder alle Fleischgerichte entdecken!

Nährwerte/Portion: 461 Kalorien | 19,14 Gramm Fett | 20,4 Gramm Kohlenhydrate | 51,7 Gramm Eiweiß