

Pollo en escabeche - eingelegtes Hühnerfilet



## Pollo en escabeche

Remedios, eine liebe Freundin aus Madrid bzw. Berlin, hat mich mal mit dieser Köstlichkeit überrascht, die nicht nur an kühlen Sommertagen so manche und manchen begeistert. Die mediterrane und feine Variante eines Sauerbratens. Nur viel leckerer, finde ich.

- ein oder zwei Hähnchenfilets
- drei große Möhren, in ca. 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- ein bis zwei maximal mittlere Zwiebeln. Rote Zwiebeln machen sich gut.
- 3-4 Knoblauchzehen, geschält und ganz
- 100-150 ml Olivenöl (virgen extra)
- 100-150 ml Sherryessig, Condimento Blanco oder Apfelessig (gibt jeweils eine kräftige, milde oder fruchtige Note)
- 150-250 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- 2 EL Paprika edelsüß
- 1 Prise Pimentón de la Vera, eine spezielle, angeräucherte Variante von Paprika, die es als *dulce* (süß) oder *picante* (scharf) im spanischen Lebensmittelgeschäft gibt
- 2 Lorbeerblätter
- einige schwarze oder gerne auch rote Pfefferkörner
- eine Chilischote nach Belieben
- Salz, Pfeffer

Das Hühnerfilet waschen, trockentupfen und salzen. Alle Zutaten bis auf das Hühnchen kommen in eine kleine Stielkasserole mit Deckel und werden aufgekocht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hühnerfilet dazu und ca. 15 bis 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln, bis das Hühnchen durch ist. Eventuell Filets einschneiden, um zu sehen, ob sie gar sind. Herd abstellen. Wenn man mag, kann man die Filets dann in ca. 1 bis 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und wieder in den Gemüsesud geben. Dann kann der Geschmack des Suds besser in das Fleisch einziehen.

Abkühlen lassen und am besten erst am Folgetag als Vorspeise oder als kühles Zwischengericht mit frischem Weißbrot servieren. Die sauer eingelegten Filets halten sich ein

paar Tage im Kühlschrank und werden mit der Zeit kräftiger im Geschmack.