



## Fliegender Jakob

### Nationalrezept aus Schweden, unglaublich lecker

Das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden und salzen. In etwas Erdnussöl anrösten bis es goldbraun ist, dann Speck- und Zwiebelwürfel dazu und ebenfalls anrösten.

Mit ein bisschen Sojasauce, der Sahne und dem Creme fraiche ablöschen und aufköcheln lassen.

Die blättrig geschnittenen Champignons in eigener Pfanne mit wenig Öl kurz anrösten. Die Champignons zum Fleisch geben. Das Ganze mit ein bisschen Chilipulver, Garam Masala und der süßen Chilisauce abschmecken. Alles in eine Auflaufform füllen und die 2 Bananen in dünne Scheiben geschnitten oben drauf auflegen. Das Ganze kommt dann für 20 Min. bei 200 Grad in den Backofen. Nach 10 Min. Backzeit kommen noch die gehackten Erdnüsse drüber.

Dazu gibt es bei uns Basmatireis.

**Arbeitszeit:** ca. 15 Min.  
**Koch-/Backzeit:** ca. 30 Min.  
**Schwierigkeitsgrad:** simpel  
**Kalorien p. P.:** keine Angabe



### Zutaten für 4 Portionen:

<b>½ kg</b>	Hähnchenbrustfilet(s)
<b>1 große</b>	Zwiebel(n), gewürfelt
<b>100 g</b>	Speck, gewürfelt
<b>250 g</b>	Champignons, blättrig geschnitten
<b>etwas</b>	Sojasauce
<b>½ Becher</b>	Sahne
<b>½ Becher</b>	Crème fraîche
<b>etwas</b>	Öl, (Erdnussöl)
<b>2 Stück(e)</b>	Banane(n)
<b>50 g</b>	Erdnüsse, gehackt
<b>etwas</b>	Garam masala
<b>n. B.</b>	Chilisauce, süß
<b>n. B.</b>	Chilipulver
<b>n. B.</b>	Salz

**Verfasser:** Mangoblatt