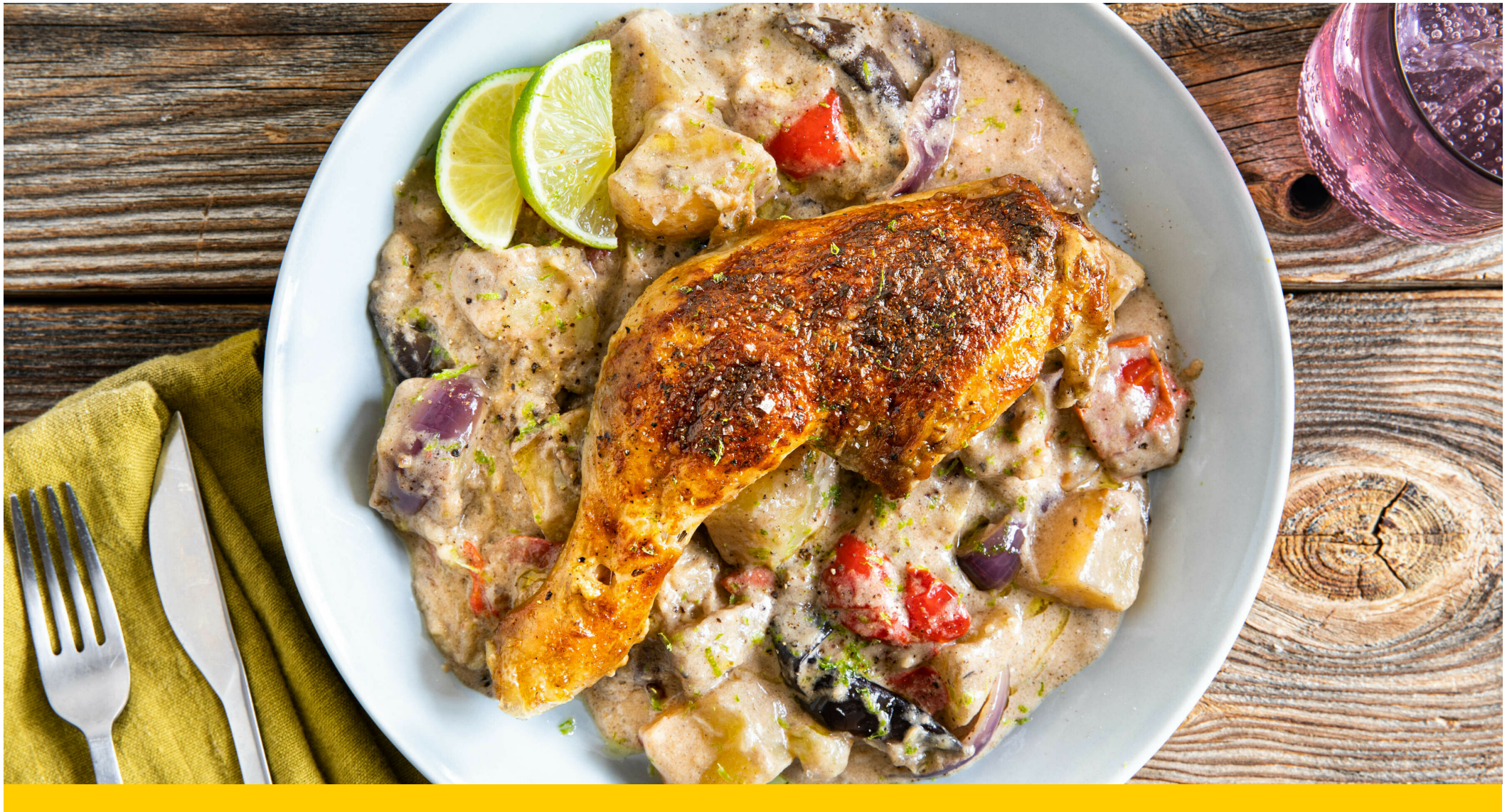




Winterspecial: Massaman-Hähnchenkeule

mit Kartoffeln und Aubergine



ca. 2h



2 Personen

Eine wunderbar heimelige Stimmung kommt heute in deiner Küche auf. Denn im Ofen schmurkeln Kartoffelwürfel mit Aubergine und saftigen Hähnchenschenkeln in einer winterlich nach Zimt, Nelken und Muskatnuss duftenden Kokosmilch. Da dieses Festmahl fast ganz ohne dein Zutun auskommt, hast du Zeit, ein paar schöne Lichtlein anzuzünden, den Tisch nett einzudecken und dich über dein gelungenes Werk zu freuen. So macht Winter Spaß!

- 1 rote Zwiebel
- 1 Aubergine
- 1 Stück Ingwer
- 2 Hähnchenschenkel
- 1 Päckchen Spekulatiusgewürz
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Paprika
- 200ml Kokosmilch
- 20ml Fischeis
- 1 unbehandelte Limette

- 1TL Weizenmehl 1
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backöfen und Auflaufform
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Alufolie
- Sieb

Energie 1011kcal, Fett 61.0g,
Kohlenhydrate 59.5g, Eiweiß 53.8g



1. Aubergine braten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Aubergine** erst quer dann längs halbieren, in ca. 2cm breite Streifen schneiden und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze 4–6Min. goldbraun und weich braten, dann aus der Pfanne nehmen. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln.



4. Fleisch und Gemüse garen

Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und im Ofen ca. 40Min backen. Dann die Folie entfernen und ca. 35Min. weiterbacken, bis das **Fleisch** goldbraun ist und die **Kartoffeln** gar sind, dabei das **Fleisch** gelegentlich mit der **Sauce** beträufeln. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze ca. 3Min. auf jeder Seite goldbraun anbraten, dabei das **Fleisch** gelegentlich an den Pfannenboden drücken. Den **Ingwer** und die **Zwiebeln** zugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen und das **Spekulatiusgewürz** und die **Gewürzmischung** einrühren.



5. Sauce einköcheln

Das **Fleisch** aus der Auflaufform nehmen und beiseitestellen. **Tipp:** Das **Fleisch** ist gar, wenn sich das Beingelenk leicht vom Knochen lösen lässt. Die **Sauce** durch ein Sieb in die Pfanne gießen, 1TL Mehl einrühren und zum Kochen bringen. Die **Sauce** bei starker Hitze 7-12Min. einköcheln lassen, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Auflaufform füllen

Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Mit den **Kartoffeln** und den **Auberginen** in eine Auflaufform geben und das **Fleisch** darauflegen. Die **Gewürze** in der Pfanne mit der **Kokosmilch**, der **Fischsauce**, 1EL hellem Essig und 300ml Wasser verrühren und über das **Gemüse** geben.



6. Sauce fertigstellen

Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Sauce** mit **1 EL Limettensaft** sowie **1 TL Limettenschale** verfeinern, dann das **Gemüse** einrühren und ggf. kurz erwärmen. Das **Fleisch** auf der **Sauce** anrichten, mit der **restlichen Limettenschale** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.