



Hähnchenschenkel mit Ananasmujo

dazu Süßkartoffelpüree, Bohnen und Salsa



ca. 40min



4 Portionen

Willst du mal etwas ganz Besonderes kochen und kulinarisch zu fremden Ufern aufbrechen? Dann solltest du dich an unsere saftigen Hähnchenschenkel halten: Koriander, Chili, Limette und Ananas dürfen bei der Bratparty im Ofen dabei sein – ein wahrhaft fröhliches Völkchen an duftig-würzigen Gesellen. Dazu servierst du cremiges Süßkartoffelpüree, Kidneybohnen und eine fruchtig-raffinierte Tomatensalsa. Die Karibik ist ganz nah...

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Dose Ananas
- 10g Koriander
- 4 Hähnchenschenkel
- 4 Süßkartoffeln
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 947kcal, Fett 44.8g, Kohlenhydrate 85.3g, Eiweiß 49.1g



1. Mojo vorbereiten

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen. Die **Jalapeño** längs halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



2. Mojo zubereiten

Die **Ananas** in ein Sieb abgießen, dabei den **Saft** auffangen. **3/4 der Ananasstücke**, den **Knoblauch**, die **1/2 der Jalapeño oder mehr** und **3/4 des Korianders** mit dem **Limettensaft** und **-abrieb**, **6EL Ananassaft**, **4EL Olivenöl** und **1/2TL Salz** in einem hohen Gefäß pürieren. Die **Mojo** mit Salz abschmecken.



3. Hähnchen backen

Die **Hähnchenschenkel** trocken tupfen und die Haut 2-3-mal leicht einritzen, in eine Auflaufform legen und rundherum mit je 1TL Salz und Pfeffer würzen. **3/4 der Mojo** auf dem **Fleisch** verteilen, dann im Ofen 30-35Min. backen, bis das **Fleisch** gar ist. Etwa 10Min. vor Ende der Garzeit die **restliche Mojo** auf dem **Fleisch** verteilen und ggf. ausgetretenen Bratensaft darübergießen.



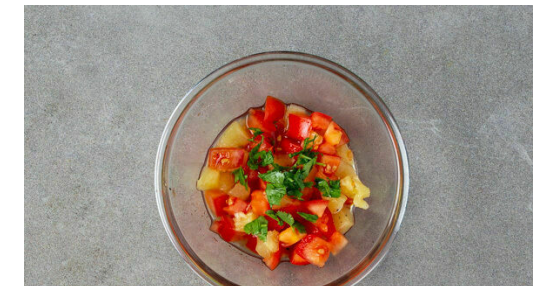
4. Süßkartoffel kochen

In der Zwischenzeit in einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Süßkartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln** schälen, in kleine Würfel schneiden und in 10-12Min. weich kochen. Die **Süßkartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 2EL Butter oder Olivenöl zu einem Püree stampfen. Mit je 1/2TL Salz und Pfeffer würzen.



5. Bohnen garen

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. In einem zweiten Topf mit 3-4EL Wasser, **2TL Oregano** und je 1/2TL Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Bohnen** abgedeckt bei niedriger Hitze warm halten.



6. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** grob würfeln. Den **übrigen Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Tomaten** und den **Koriander** mit der **restlichen Ananas** und **5EL Ananassaft** vermengen und mit je 1/2TL Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Hähnchenschenkel** mit dem **Süßkartoffelpüree**, den **Bohnen** und der **Salsa** anrichten, den **restlichen Oregano** darüberstreuen und servieren.