

RS Hähnchenschenkel mit Ananasmojo

dazu Süßkartoffelpüree und Tomatensalsa



ca. 40min



2 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 ein feines Süßkartoffelpüree und eine fruchtig-raffinierte Tomatensalsa. Die Karibik ist plötzlich ganz nah ...

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Dose Ananas
- 10g Koriander
- 2 Hähnchenschenkel
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Tomate

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter 1
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Die übrige Ananas z. B. für einen Obstsalat verwenden.

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

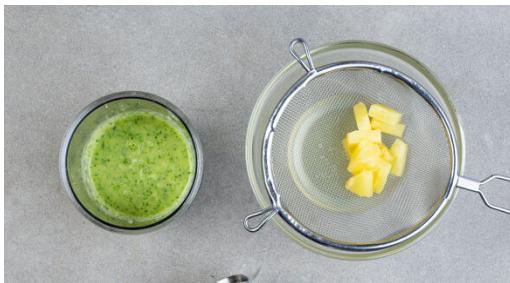
Nährwertangaben pro Portion

Energie 753kcal, Fett 45.0g, Kohlenhydrate 48.4g, Eiweiß 38.0g



1. Mojo vorbereiten

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



2. Mojo zubereiten

Die **½ der Ananas** in ein Sieb abgießen, dabei den **Saft** auffangen. Ca. **¾ der abgetropften Ananasstücke**, den **Knoblauch**, die **½ der Chilischote oder mehr** und **¾ des Korianders** mit dem **Limettensaft und -abrieb**, **3EL Ananassaft**, 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise 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 **½TL Salz** und **Pfeffer** würzen. Ca. **¾ 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 ausgetretenen Bratensaft darüberschöpfen.



4. Süßkartoffel kochen

Inzwischen in einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Süßkartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln** schälen, in kleine Würfel schneiden und in 10-12Min. weich kochen. Dann in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 1EL Butter oder Olivenöl zu einem **Püree** stampfen. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



5. Salsa zubereiten

Die **Tomate** grob würfeln. Den **übrigen Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Tomatenwürfel** und den **Koriander** mit der **restlichen abgetropften Ananas** und **3EL Ananassaft** vermengen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Anrichten und servieren

Die **Hähnchenschenkel** mit dem **Süßkartoffelpüree** und der **Salsa** anrichten und servieren.