



Gebackene Hähnchenkeulen mit Kakao

dazu Borlottibohnen mit Chorizo und Reis



ca. 25min



2 Personen

Exotisches Essen aus fernen Ländern holen wir dir heute ganz einfach auf den Tisch: Es geht hispanisch-heiß her in Ofen und Pfanne, ungewöhnliche Kombinationen rücken deinen bisherigen kulinarischen Horizont in weite Ferne! Wir verfeinern Hähnchen mit Kakao und servieren dir dazu würzige Bohnen mit Chorizo, lockerer Basmatireis rundet das Geschmackserlebnis ab. Ein Kurztrip in die Ferne, der die Akkus wieder auflädt ...

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 150g Basmatireis
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 1 Päckchen Kakaopulver
- 1 Packung Chorizo ⁷
- 1 Tomate
- 1 Dose Borlotti-Bohnen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1048kcal, Fett 44.9g, Kohlenhydrate 93.2g, Eiweiß 64.2g



1. Lauch schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Lauch** längs halbieren, den **weißen** und **grünen Teil** getrennt in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Chorizo würfeln

Die **Chorizo** fein würfeln. Die **Tomate** ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die **Bohnen** im Sieb abtropfen lassen, dabei die **Flüssigkeit** auffangen.



2. Fleisch garen

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Hähnchenteile** trocken tupfen, halbieren und mit 1EL Olivenöl, dem **Kakao** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 15-20Min. im Ofen backen.



5. Bohnen zubereiten

Die **Chorizo** in einem zweiten Topf mit 1-2TL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten. Die **weißen Lauchstreifen** und den **Knoblauch** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann mit der **1/2 der Bohnenflüssigkeit** ablöschen und die **Bohnen** und die **Tomaten** unterrühren. Die **Bohnen** noch ca. 3Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt, dann in das kochende Wasser geben und auf niedrigster Stufe abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



6. Reis verfeinern

Den **restlichen Lauch** unter den **Reis** mengen und etwas zusammenfallen lassen. Die **Hähnchenteile** in Tranchen schneiden, mit dem **Reis** und den **Chorizo-Bohnen** anrichten und servieren.