



Hähnchenkeule mit Zwiebelmarmelade

auf würzigem Chakalaka-Gemüse



40-50min



2 Personen

Warst du schon mal in Südafrika? Dann kennst du natürlich Chakalaka, schließlich ist es ein moderner Klassiker der lokalen Küche. Ansonsten dürfte dir dieser leckere und vielseitige Eintopf eher unbekannt sein – aber das ändern wir heute: Bohnen und Tomaten sind die Grundfesten, wir ergänzen Kartoffeln und Karotten, für Würze sorgen Ingwer und Curry. Unser saftiger Hähnchenschenkel freut sich schon auf das schmackhafte Geleit.

- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 1 Päckchen Zwiebelmarmelade
- 1 Karotte
- 1 grüne Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

10

- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 Dose Tomatenmark

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Küchenpinsel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 954kcal, Fett 45.5g,
Kohlenhydrate 79.5g, Eiweiß 51.8g



Den Backofen auf 230°C Umluft (250°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln.



Die **Hähnchenschenkel** trocken tupfen, dann mit 1EL Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Auflaufform geben und 30-35Min. im Ofen backen, dabei alle 10Min. wenden. Ca. 5Min. vor Ende der Garzeit mit der **Zwiebelmarmelade** einpinseln und fertig garen.



Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und ebenfalls in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, den **weißen** und **grünen** Teil trennen.



Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden.



Die **Karotten** und die **Paprika** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 2Min. anbraten. Die Hitze reduzieren, den **Ingwer**, den **Knoblauch**, die **weißen Lauchzwiebeln** und das **Currypulver**, dann die **Kartoffeln**, die **Bohnen samt Flüssigkeit**, das **Tomatenmark** und 250ml Wasser zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles abgedeckt 10Min. köcheln lassen.



Das **Chakalaka** noch 5Min. ohne Deckel
einköcheln lassen. Ausgetretene
Fleischsäfte und evtl. **übrige**
Zwiebelmarmelade aus der Auflaufform
zum **Chakalaka** geben und mit Salz und
Pfeffer abschmecken. Die
Hähnchenschenkel mit dem **Chakalaka**
anrichten, mit den **restlichen**
Lauchzwiebeln garnieren und servieren.