



## Hähnchenkeule mit Zwiebelmarmelade

auf würzigem Chakalaka-Gemüse



40-50min



3-4 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
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Packungen  
Hähnchenschenkel
- 1 Päckchen Zwiebelmarmelade
- 2 Karotten
- 2 grüne Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen festkochende  
Kartoffeln
- 2 Päckchen Madras-Currypulver

10

- 2 Dosen Cannellinibohnen
- 2 Dosen Tomatenmark

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 898kcal, Fett 42.8g,  
Kohlenhydrate 71.6g, Eiweiß 51.5g



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



Die **Hähnchenschenkel** trocken tupfen, dann mit 2EL 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 **Karotten** und die **Paprika** in einem großen Topf mit 3EL 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 500ml Wasser zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles abgedeckt 10Min. köcheln lassen.



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



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.