



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.

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- großer Topf mit Deckel
- Küchenpinsel
- Messbecher
- Sparschäl器
- Küchenreibe

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Ingwer reiben

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



2. Hähnchenschenkel backen

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.



3. Gemüse schneiden

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.



4. Kartoffeln schneiden

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



5. Chakalaka kochen

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.



6. Chakalaka fertigstellen

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.