



## Hähnchenschenkel mit Ananasmojo

dazu Süßkartoffelpüree, Bohnen und Salsa



ca. 40min



2 Personen

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 cremiges Süßkartoffelpüree, Kidneybohnen und eine fruchtig-raffinierte Tomatensalsa. Die Karibik ist ganz nah...

## Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Jalapeñoschote
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Dose Ananas
- 10g Koriander
- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 1 Süßkartoffel
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Tomate

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 953kcal, Fett 44.9g, Kohlenhydrate 86.5g, Eiweiß 49.4g



### 1. Mojo vorbereiten

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



### 2. Mojo zubereiten

Die **Ananas** in ein Sieb abgießen, dabei den **Saft** auffangen. **3/4 der Ananasstücke**, den **Knoblauch**, die **1/2 der Jalapeño oder mehr** und **3/4 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 1/2TL Salz und Pfeffer würzen. **3/4 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 ggf. ausgetretenen Bratensaft darübergießen.



### 4. Süßkartoffel kochen

In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Süßkartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffel** schälen, in kleine Würfel schneiden und in 10-12Min. weich kochen. Die **Süßkartoffeln** 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. Bohnen garen

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. In einem zweiten Topf mit 2-3EL Wasser, **1TL Oregano** und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Bohnen** abgedeckt bei niedriger Hitze warm halten.



### 6. Salsa zubereiten

Die **Tomate** grob würfeln. Den **übrigen Koriander** **samt Stängeln** fein schneiden. Die **Tomaten** und den **Koriander** mit der **restlichen Ananas** und **3EL Ananassaft** vermengen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Hähnchenschenkel** mit dem **Süßkartoffelpüree**, den **Bohnen** und der **Salsa** anrichten, den **restlichen Oregano** darüberstreuen und servieren.