



Karibische Hähnchenkeulen

mit Bohnen, Reis und Tomatensalsa



30-40Min.



2 Personen

Die fruchtig-raffinierte Gewürzmischung mit Mango und Vanille macht aus diesen saftigen Hähnchenschenkeln ein ganz besonderes Geschmackserlebnis. Dazu servierst du fluffigen Basmatireis, ein schnelles Bohnengemüse und eine erfrischende Tomatensalsa. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Tomatenketchup ⁹
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen karibische Gewürzmischung
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Basmatireis
- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

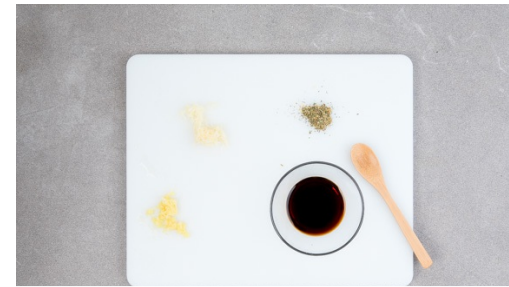
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 981.0kcal, Fett 33.3g, Eiweiß 57.3g, Kohlenhydrate 103.7g



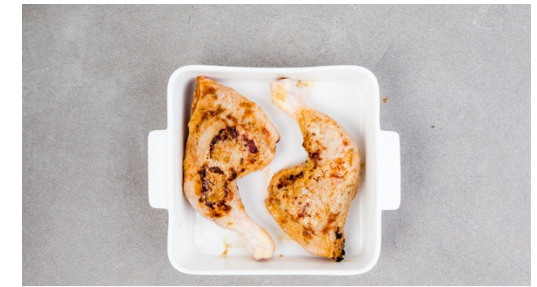
1. Reis kochen

In einem großen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** bei niedrigster Hitze ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



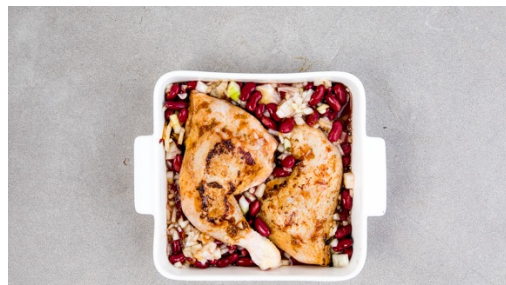
2. Gewürzpaste zubereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen. Die **Sojasauce**, die **Gewürzmischung**, den **Ingwer** und den **Knoblauch** gut verrühren.



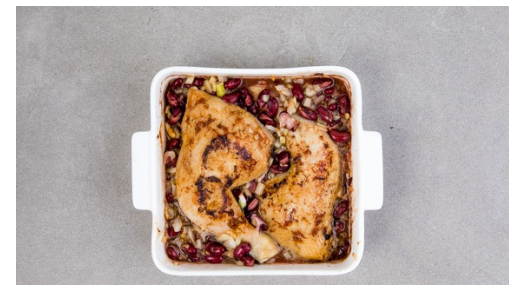
3. Hähnchen vorbereiten

Die **Hähnchenteile** mit der **Gewürzpaste** einreiben oder einpinseln und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze von allen Seiten 3-4Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform geben.



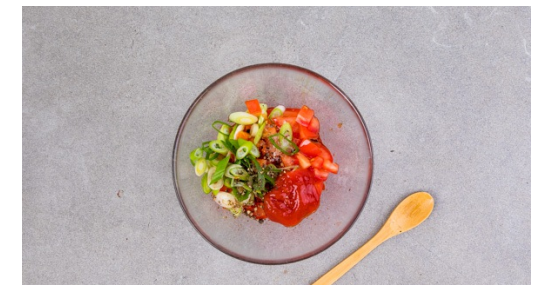
4. Bohnen zubereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren, in feine Würfel schneiden und mit den **Bohnen samt Flüssigkeit** verrühren. Ggf. **restliche Gewürzpaste** hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Bohnen** in der Auflaufform neben den **Hähnchenschenkeln** verteilen.



5. Hähnchen garen

Die **Hähnchenschenkel** ca. 25-35Min im Ofen garen, dabei das **Fleisch** nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



6. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** vierteln, entkernen und in feine Würfel scheiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden und mit den **Tomaten** und dem **Ketchup** verrühren. Die **Salsa** mit 1-2TL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Das **Hähnchen** mit den **Bohnen** und dem **Reis** anrichten. **Tipp:** Wer möchte, kann die **Bohnen** auch vorsichtig unter den **Reis** heben. Mit der **Salsa** servi...