

Karibisches Hähnchen mit gebackenen Zitronen-Kartoffeln

Für zwei Personen

200 g Hähnchenbrust	400 g festk. Kartoffeln	1 gelbe Paprika
1 rote Paprika	1 grüne Paprika	20 g Zuckerschoten
1 Tomate	2 Zitronen	1 Limette
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Stiele Thymian
2 Stiele Oregano	1 EL Aprikosenkonfitüre	1 EL Tomatenmark
1 EL Sambal Oelek	30 ml Gemüsefond	30 ml Weißwein
100 ml Curaçao, alkoholfrei	2 EL Rapsöl	Olivenöl, Muskat
Rosenpaprika	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln, schälen, vierteln und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Limettensaft zusammen mit einem Esslöffel Rapsöl, dem Tomatenmark, einer Prise Salz sowie dem Sambal Oelek in eine Schüssel geben und zu einer Marinade verrühren. Das Fleisch darin marinieren. Die Kartoffeln abgießen und in eine Schüssel geben. Den Thymian sowie den Oregano fein hacken. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und zusammen mit etwas Salz, Pfeffer, dem Thymian und dem Oregano über die Kartoffeln geben. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln kurz darin anbraten. Die Pfanne anschließend für etwa zehn Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Zwiebel sowie die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Paprika waschen, trocken tupfen, entkernen und in Streifen schneiden. Einen Topf mit etwas Wasser zum Kochen bringen und die Tomaten für einen kurzen Moment hineingeben. Die Tomaten anschließend häuten und grob würfeln. Die Zuckerschoten waschen und trocken tupfen. In einem Schmortopf das restliche Rapsöl erhitzen und das marinierte Fleisch darin anbraten. Die Zwiebel, den Knoblauch, die Paprika sowie die Zuckerschoten zugeben und mitbraten. Alles mit dem Weißwein ablöschen und einreduzieren. Den Gemüsefond, die Konfitüre sowie die Marinade von dem Fleisch ebenfalls mit in den Topf geben und unterrühren. Abschließend die Tomatenwürfel zugeben, unterrühren und mit Muskat und Rosenpaprika abschmecken. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Hähnchen auf einem Teller anrichten und servieren.

Herbert Bernhardt am 10. Juli 2013