

Hähnchen mit Kohlgemüse und Bohnen-Reis

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

4 Hühnerkeulen Öl Salz, Pfeffer

Für die Marinade:

2 Frühlingszwiebeln 1 Zwiebel 1 Knolle Knoblauch
200 g Ingwer 1 frische Chillischote 2 Limetten
2 EL Apfelessig 2 EL Sojasauce 1 Bund Thymian
2 EL brauner Zucker 1 TL Piment Muskatnuss

Für das Gemüse:

1 Spitzkohl 2 Karotten 1 rote Paprika
1 Maiskolben 1 Bund Frühlingszwiebeln 3 Zwiebeln
400 ml Kokosmilch 1 Bund Thymian Salz, Pfeffer

Für den Reis:

300 g Basmatireis 400 g Kidneybohnen Butter
400 ml Kokosmilch Salz Pfeffer

Für die Garnitur: 1 rote Zwiebel

Für das Hähnchen:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ober- und Unterkeulen der Hühnerkeulen trennen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Fleisch ca. 3 Minuten von jeder Seite scharf anbraten, dann die Hitze reduzieren, Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minuten schmoren lassen.

Für die Marinade:

Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob zerkleinern. Ingwer schälen und ebenfalls grob schneiden. Chili abbrausen, trockentupfen und in Ringe schneiden.

Limetten halbieren und den Saft auspressen. Frühlingszwiebel, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili, Limettensaft, Apfelessig, Sojasauce, Thymian, Zucker, Piment und Muskat in einen hohen Becher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Hühnerkeulen damit einreiben und für 25 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für das Gemüse:

Karotten schälen. Paprika abbrausen, trockenwedeln, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen. Karotten, Paprika und Spitzkohl fein hacken. Maiskörner vom Maiskolben trennen. Zwiebeln abziehen und würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Karotten, Paprika, Spitzkohl, Mais, Zwiebeln und Frühlingszwiebeln in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze für 10-15 Minuten dünsten. Das Gemüse sollte noch etwas Biss haben. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Kokosmilch zum Gemüse geben und alles mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.

Für den Reis:

Kidneybohnen abgießen. Reis waschen. Kidneybohnen und Reis gemeinsam kochen und nach etwa 10 Minuten abgießen. Mit Butter, Salz, Pfeffer und Kokosmilch abschmecken.

Für die Garnitur:

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Möller am 13. September 2021