

Chicken, BBQ-Soße, Kokosnuss-Reis, Mango-Avocado-Salat

Für zwei Personen

Für das Jerk-Chicken:

2 Hühnerschenkel	1 kleine weiße Zwiebel	4 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	2 Jalapenos	2 EL frischer Ingwer
2 Limetten, Saft, Zeste	250 ml Sojasauce	50 ml Worcestershiresauce
1 EL frischer Thymian	1 EL Five Spice Gewürz	1 TL Piment
3 EL brauner Zucker	1 EL Salz	1 EL Pfeffer

Für die Barbecue-Sauce:

übrige Marinade, s.o.	100 g passierte Tomaten	50 g Honig
40 ml Apfelessig	50 g brauner Zucker	Salz

Für den Reis:

185 g Jasmin-Reis	1 Knoblauchzehe	2 TL frischer Ingwer
$\frac{1}{2}$ Limette, Zeste	300 ml Kokosnussmilch	2 TL Butter
1 Zimtstange	$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 Prise weißer Pfeffer

Für den Salat:

1 Mango	1 Avocado	50 g Cherrytomaten
1 Jalapeno	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Orange
$\frac{1}{2}$ Limette	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Jerk-Chicken:

Den Grill auf ca. 180 Grad vorheizen.

Alle Zutaten außer die Hühnerschenkel in einem Standmixer zu einer Marinade pürieren. Hühnerschenkel auf beiden Seiten einritzen, in eine Auflaufform geben und mit der Hälfte der Marinade übergießen und 2-3 Minuten einmassieren. Die andere Hälfte der Marinade für die BBQ-Sauce verwenden.

Hühnerschenkel bei direkter Hitze auf den Grill geben und alle 5 Minuten wenden, bei jedem wenden mit einem Pinsel neue Marinade auftragen.

Nach 20 Minuten beginnen statt der Marinade die Barbecue-Sauce aufzupinseln. Nach 30 Minuten vom Grill nehmen.

Für die Barbecue-Sauce:

In einem mittleren Topf bei mittlerer Hitze alle Zutaten vermengen und einkochen lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Für den Reis:

Mittleren Topf auf mittlerer Hitze aufstellen.

Knoblauch abziehen. Ingwer und Knoblauch hacken und mit Butter im Topf 1-2 Minuten anschwitzen. Reis in einem Sieb unterlaufendem Wasser waschen bis das Wasser relativ klar ist. Reis, Zimt, Limettenzeste, Salz und Pfeffer zum Topf hinzufügen, mit Kokosnussmilch aufgießen, Deckel auflegen. Alles aufkochen, dann auf kleinster Stufe 15 Minuten lang köcheln lassen und danach von der Hitze nehmen, auflockern, Deckel wieder drauflegen und 5 Minuten ruhen lassen.

Für den Salat:

Mango halbieren, Avocado halbieren und den Kern entfernen, dann mit der Schnittseite auf den Grill legen und 4-5 Minuten grillen bis die Schnittseite karamellisiert ist.

Tomaten, Zwiebeln und Jalapeno fein würfeln und mit Orange, Limette, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mango und Avocado grob würfeln und mit unterheben.

Tom Hinz am 06. Juni 2024