



www.hermanns-feine-kost.de
@hermannsfeinekost

www.koeln-weiden.wajos.de
@wajoskoeln

Wajos Partner – Rhein Center Köln Weiden - Aachener Str. 1253 – 50858 Köln

Jamaikanisches Jerk – Chicken mit Mango - Ananas Salat

Zutaten Für 2 Person(en)

- 4 Hähnchenkeulen
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Wajos Jerk Chicken Rub
- 15 g Ingwer – kleingehackt
- ½ - 1 Chili
- 1 Limette
- 400 g Ananas
- ½ - 1 Mango
- 150 g Zuckerschoten
- 50 ml Kokosmilch
- 10 g Butterschmalz
- 125 ml Geflügelbrühe
- Salz
- Pfeffer

- Die Hähnchenunterschenkel mit dem Olivenöl einölen und kräftig mit dem Jerk Chicken Rub einreiben 2 –3 Stunden ziehen lassen.

- Feingewürfelten Ingwer, Knoblauch und Chilichote mit 1 EL abgeriebener Limettenschale, 3 EL Limettensaft und Kokosmilch verrühren und damit die kleingewürfelte Ananas, Mango und Zuckerschoten marinieren.

- Wenn die Hähnchen genug durchgezogen sind, bratet ihr diese scharf in einer Pfanne an, gießt die Brühe hinzu und lasst sie schließlich im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) für etwa 20 – 30 Minuten garen. Hähnchen mit dem Mango -Ananas Salat servieren.

Dazu empfehle ich Euch den Uby N°3 oder einen alkoholfreien Summer Tonic Sirup Drink.