



Karibisches Hähnchen in fruchtiger Marinade geschmort

- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 50m
- **Fertig in** 1:05 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '65', 'cook_time' : '50m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Feurig - fruchtig, eben exotisch - karibisch

Zutaten

- 2 Stück Hähnchen
- 1 kleine, vollreife, aber noch feste Mango in 2 cm großen Würfeln
- 250 g frische Ananas, in 2 cm großen Würfeln
- 50 g rote Bohnen, Konserve
- 400 ml helle Geflügelbrühe aus dem Supermarkt
- Für die Marinade:
- 2 Tl eingelegte rote Pfefferkörner
- 2 Tl eingelegte grüne Pfefferkörner
- 4 kleine, rote Chilischoten, entkernt, fein gewürfelt
- Saft 1 Limette und etwas Abrieb
- Saft von 4 Orangen und etwas Abrieb
- 125 ml Apfelsaft
- 4 El süß - scharfe Chili Sauce
- 1/2 Tl Zimt
- Etwas gemahlener Piment
- 2 El Olivenöl
- Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Zunächst die Hähnchen unter fließendem Wasser innen und außen auswaschen, trocken tupfen, Bürzel entfernen.

Schritt3

Die Keulen abschneiden, Ober - und Unterkeulen trennen.

Schritt4

Die Brüste mit einem scharfen Messer am Brustknochen durchschneiden, Rückgrat durch - , abkacken; die Brüste einmal halbieren.

Schritt5

Die Marinade:

Schritt6

Saft und Zitrus Abrieb mit den Chiliwürfeln, beiden Pfeffersorten, der Chili Sauce, Zimt, etwas gemahlenem Piment und Salz verrühren.

Schritt7

Wer es gern besonders scharf mag, etwas von dem Pfefferfond dazu geben.

Schritt8

Mit dem Apfelsaft auf 3/8 l auffüllen, die Bohnen und die gewürfelte Mango und Ananas dazu geben.

Schritt9

Die Hähnchen Teile mit der Marinade übergießen und 2 - 3 Stunden marinieren; hin und wieder wenden.

Schritt10

(Besser am Vortag erledigen)

Schritt11

Der Ansatz:

Schritt12

Die Geflügelteile aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, salzen.

Schritt13

In einem ausreichend großen Topf oder Bräter in heißem Olivenöl von allen Seiten abraten, appetitlich Farbe nehmen lassen.

Schritt14

Die übrige Marinade ohne die Früchte darüber gießen und bei

Schritt15

200 ° C, für 45 - 50 min. auf die mittlere Schiene in den Backofen schieben. Zwischendurch immer wieder etwas von dem Geflügelfond nachgießen.

Schritt16

Danach die Geflügelteile prüfen, nicht übergaren, saftig halten, heraus nehmen, warm halten.

Schritt17

In den ausgetretenen Fond die Mango - und Ananas Würfel geben, kurz "aufstoßen lassen, nachschmecken, ev. leicht mit Speisestärke binden.

Rezeptart: Geflügel **Tags:** einfach, preiswert

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/karibisches-haehnchen-in-fruchtiger-marinade-geschmort/>