

Karibischer Hähnchen-Eintopf

VORBEREITEN

140
Min.

ZUBEREITEN

50
Min.

NIVEAU



Zutaten für 10 Portionen

Für den Eintopf

- 2 1/2 kg Hähnchenfleisch
- 1 Limette (Saft)
- 1 Esslöffel Salz
- 1 Zwiebel
- 1 Tomate
- 1/2 Teelöffel Paprikapulver
- 1/4 Teelöffel grüne Gewürzpaste
- 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 10 Zweig(e) Thymian
- 1 scharfe rote Chili
- 2 Teelöffel Öl
- 60 g brauner Zucker
- 1 Teelöffel Ketchup
- 300 ml Hühnerbrühe
- 4 Zweig(e) Petersilie (gehackt)

Für die grüne Gewürzpaste

- 1/2 Bund Koriander
- 4 Frühlingszwiebeln
- 8 Knoblauchzehen
- 6 Zweig(e) Thymian
- 100 ml Zitronensaft (oder Essig)
- 1/2 Bund langer Koriander (optional)
- 8 Blätter Jamaika-Thymian (optional)

- 1 -

Für die Gewürzpaste Knoblauch und Kräuter grob hacken und in einen Mixer oder Food Processor füllen. Mischung zusammen mit Zitronensaft fein pürieren. Ggf. noch etwas Wasser hinzufügen.

- 2 -

Zwiebel und Tomate fein würfeln. Chili in Ringe schneiden. Karotte schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Hähnchen zerkleinern und in einer Schüssel mit Limettensaft beträufeln. Schüssel mit kaltem Wasser auffüllen, Hähnchen waschen und Wasser abgießen.

- 3 -

Hähnchen trocken tupfen und mit dem Gemüse, Salz, Paprikapulver, 1/4 TL der grünen Gewürzpaste (den Rest in einem luftdichten Behälter kühl aufbewahren), Thymian und Pfeffer in einer großen Schüssel vermengen. Mit Klarsichtfolie abdecken und für mind. 2 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

- 4 -

In einem großen Topf Öl erhitzen, Zucker auf dem Boden verteilen und (ohne zu rühren) karamellisieren lassen. Wenn der Zucker eine goldbraune Farbe annimmt, marinierte Hähnchenstücke hinzufügen und rundherum anbraten. Temperatur reduzieren, Topf abdecken und Hähnchen ca. 15 Minuten garen lassen.

- 5 -

Anschließend Deckel abnehmen und Hitze erhöhen. Die restliche Marinade, Ketchup und Hühnerbrühe hinzufügen. Nochmal 20-25 Minuten köcheln lassen, bis das Hähnchenfleisch zart ist. Mit Salz und Pfeffer

Karibischer Hähnchen-Eintopf

abschmecken und mit gehackter Petersilie servieren.