Mariniertes Hähnchen - 4 Portionen



Eutaten Marinade:

- 4 Hähnchenschenkel in Bioqualität
- 1 TL frisch geriebenen Ingwer
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1 TL Curry
- 4 EL Kokosmilch

Etwas Kokosöl



Zubereitung:

Die Gewürze miteinander vermischen, die Hähnchenschenkel damit einpinseln und mindestens 30 Minuten abgedeckt im Kühlschrank marinieren.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 180° C Heißluft vorheizen. Ein Blech dünn mit Kokosöl bepinseln. Wenn die Schenkel lang genug mariniert haben, auf das Blech geben und in 35-40 Minuten schön kross backen. Nach 15-20 Minuten Garzeit nochmal mit etwas Marinade bestreichen.

Zutaten Gemüse & Reis:

800 g Brokkoli
2 rote Paprikaschoten
2 EL Erdnussmus
Etwas Kokosöl
100 ml Kokosmilch
150 ml Hühnerfond
1 Handvoll geröstete Erdnüsse
200 g Basmatireis in Bioqualität
Nach Bedarf zum Binden etwas
Speisestärke
Etwas Meersalz mit jodhaltigen
Algen

Zubereitung:

Gemüse waschen, putzen und zerkleinern.
Den Reis in der doppelten Menge Wasser
und etwas Jodsalz in etwa 10-15 Minuten
gar kochen. Einen Wok oder eine
beschichtete Pfanne mit etwas Kokosöl
auspinseln und den Brokkoli bei mittlerer
Hitze etwa 4 Minuten garen. Paprikawürfel
zugeben und weitere 4 Minuten braten. 2 EL
Erdnussmus daruntermischen. Kokosmilch
und Hühnerfond zugeben und je nach
gewünschter Bissfestigkeit kurz kochen
lassen. Für eine sämigere Sauce nach
Bedarf mit etwas Speisestärke andicken.
Geröstete Erdnüsse darüberstreuen und
alles auf Tellern anrichten und servieren.

Pro Portion 935 kcal, 3908 KJ, 60 g EW, 51 g F, 52 g KH, 10 g B