



Jamaikanisches Jerk-Chicken

Schritte: 4

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

4	Hähnchenbrüste	4 EL	Jerk-Gewürzmischung
1 EL	ÖL	1	Ananas
2 EL	Rohrzucker	3 EL	Butter
2	Gurken	2	Avocado
	Kresse		Jerk-Gewürzmischung:
je 1 TL	Zucker		Chili
	Pfeffer		Piment
	Majoran		Thymian
	Ingwer		Zitronensäure
je 1/4 TL	Muskatnuss		Zimt
	Koriander		Cumin

Zubereitung

Zubereitung

1. Hähnchen mit der Gewürzmischung einreiben und kalt stellen. Ananas in kleine Würfel schneiden und einzuckern.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Ananas darin karamellisieren.
3. Gurke und Avocado schälen und in Würfel schneiden.
4. Hähnchen in heißem Öl anbraten und bei geschlossenem Pfannendeckel schmoren lassen, bis es gar ist. Mit den Würfeln auf einem Teller anrichten und mit etwas Kresse garnieren.