



JerK Chicken mit Jamaican Rice and Peas

Schritte: 5

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

1 EL	Tamarindenpaste	1 EL	Sojasauce
1 EL	brauner Zucker	2 EL	Ketchup
1 TL	Worcestersauce	1 TL	Honig
1 TL	Limettensaft		Öl
	Salz & Pfeffer	8	Hähnchenkeulen
2 EL	JerK Dry Rub	1/2 Bund	Koriander
1	Limette	2	Frühlingszwiebeln
200 g	Basmatireis	1/4 l	Kokosmilch
1	Knoblauchzehe, gehackt	1 TL	Thymian
1	kleine Dose Kidneybohnen	1	Zwiebel, gewürfelt

Zubereitung

Zubereitung

1. Hähnchenkeulen mit JerK Dry Rub einreiben. Einen EL der Mischung in eine separate Schüssel geben und mit Tamarinden-Paste, Sojasauce, braunem Zucker, Ketchup, Worcestersauce und Honig vermischen. Hähnchenkeulen für einige Stunden, am besten über Nacht, marinieren lassen.
2. Hähnchenkeulen bei 190 °C für 40 Minuten im Ofen backen, dann mit der JerK-Sauce einpinseln und bei 170 °C noch mal für 5 Minuten in den Ofen geben. Restliche JerK Paste separat zum Dippen reichen.
3. Zwiebelwürfel und gehackten Knoblauch in einem Topf mit Öl anschwitzen und Reis zugeben und mit anschwitzen bis er glasig wird. Nun Kokosmilch zugeben und Wasser aufgießen, sodass sich die doppelte Menge an Flüssigkeit gegenüber dem Reis, im Topf befindet.
4. Reis zum Kochen bringen, dann abdecken und den Herd ausschalten und den Reis auf der noch warmen Herdplatte fertig dämpfen. Am Ende Thymian und Kidneybohnen zugeben, gut vermengen und mit Salz abschmecken.
5. JerK Chicken mit gehacktem Frühlingszwiebeln, Koriander und Limettenspalten servieren.

Jetzt wird's abwechslungsreich! Entdecke mit unseren karibischen Gerichten die bunte Vielfalt mit Einflüssen aus der asiatischen, afrikanischen und europäischen Küche. Egal, ob ein warmer Eintopf, wie ein leckeres Curry, Fleisch oder Fisch mit den einheimischen Gewürzen, tropische Früchte wie die Brotfrucht oder süße Desserts wie der Toto Cake. Die karibische Küche bietet etwas für jeden Geschmack.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte auswählen.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN

Jerk Chicken mit Jamaican Rice and Peas

Stand 14.06.2022