



# Jamaikanische Hähnchenschenkel

mit Karottenreis und feuriger Ananas-Jalapeño-Salsa



## HELLO ANANAS

Gutes braucht seine Zeit. Die Ananas zum Beispiel lässt sich bis zum Erntezeitpunkt gern drei gemütliche Jahre Zeit.



Hähnchenunterschenkel



Jasminreis



rote Paprika



Gewürzmischung



Karotte



Ananas



Jalapeño



Koriander



Limette

35 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Tag 1-3 kochen

Ein richtiges Sommergericht wartet hier auf Dich: Exotisch gewürzte Hähnchenschenkel thronen auf einem fluffigen Bett aus Karotten und Jasminreis. Überraschen wird Dich die fruchtige und leicht **scharfe** Ananas-Jalapeño-Salsa mit Koriander, die nur darauf wartet, Deinen Geschmacksnerven ungeahnte Höhenflüge zu beschern. Koch am besten gleich los und lass die Sonne in Deiner Küche aufgehen!

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **250 ml [500 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Auflaufform**, **1 große Schüssel**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), ein **Sieb** und eine **Gemüsereibe**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Rote Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 2 cm große Stücke schneiden. **Paprikastücke** in einer Auflaufform verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** würzen und alles miteinander vermengen.



## 2 HÄHNCHEN VORBEREITEN

In einer großen Schüssel **Hähnchenunterschenkel** mit der **Gewürzmischung** marinieren, gut **salzen** und auf die **Paprikastücke** in der Auflaufform geben. Alles im Backofen 20 – 25 Min. garen.



## 3 FÜR DEN KAROTTENREIS

**Karotte** schälen und grob raspeln. **Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 250 ml [500 ml] heißes **Wasser** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Reis** und geraspelte **Karotten** darin bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



## 4 IN DER ZWISCHENZEIT

**Ananas** schälen, vierteln, Strunk entfernen und **Fruchtfleisch** in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. **Jalapeño** halbieren, entkernen und **Jalapeñohälften** fein würfeln. **Korianderblätter** fein hacken. **Limettenschale** abreiben und **Limette** halbieren.

★ **TIPP:** Das Schälen der Ananas gelingt am Besten, wenn Du Boden und Deckel abschneidest, die Ananas dann auf eine Schnittfläche stellst und die Schale abschneidest.



## 5 SALSA ZUBEREITEN

In einem kleinen Topf ½ der **Ananaswürfel** ohne Zugabe von Fett für ca. 5 Min. anschwitzen. Anschließend vom Herd nehmen und restliche **Ananaswürfel**, **Jalapeñowürfel** (**Vorsicht: scharf!**) und den gehackten **Koriander** zugeben. Mit etwas **Salz**, **Limettenabrieb** und **Limettensaft** nach Belieben abschmecken und beiseitestellen.



## 6 ANRICHTEN

**Paprika** und **Hähnchenschenkel** auf Teller verteilen. **Karottenreis** dazu anrichten und zusammen mit der **Ananas-Salsa** genießen.

*Guten Appetit!*

★ **TIPP:** Aus der restlichen Ananas kannst Du einen leckeren Ananas-Lassi oder ein Ananas-Chutney zaubern.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
rote Paprika PL	1	2
Hähnchenunterschenkel	400 g	800 g
Gewürzmischung „Jamaica“ 15)	5 g	10 g
Karotte DE	1	2
Jasminreis 15)	150 g	300 g
Ananas CM	½ 🍷	1
Jalapeño NL	1	2
Koriander	20 g	40 g
Limette BR	1	2

Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	496 kJ/119 kcal	3254 kJ/778 kcal
Fett	4 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	8 g
Kohlenhydrate	15 g	94 g
– davon Zucker	6 g	34 g
Eiweiß	7 g	45 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	2 g

### ALLERGENE

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

### URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, CM: Kamerun, DE: Deutschland, NL: Niederlande, PL: Polen

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

📷 📺 📱 #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at