



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

30 [35] min.

40 [45] min.

Stufe 1

Thermomix kocht

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 bescheren. Koch am besten gleich los und lass die Sonne in Deiner Küche aufgehen!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** und die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du eine **Auflaufform**, **2 große Schüsseln**, eine **Saftpresse** und **1 kleine Schüssel**.



1 ZU BEGINN

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 miteinander vermengen. In einer großen Schüssel **Hähnchenunterschenkel** mit der **Gewürzmischung** marinieren, **salzen**, auf die **Paprikastücke** in der Auflaufform geben und im Backofen ca. 20 Min. garen. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



4 SALSA ZUBEREITEN

[Varoma absetzen.] Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und warmhalten. Mixtopf leeren und trocknen. **Jalapeños** (**Vorsicht: scharf!**), **Korianderblätter** und **Limettenstreifen** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Ananasstücke**, **Salz** und **Limettensaft** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** zerkleinern. **Salsa** in eine kleine Schüssel umfüllen.



2 FÜR DEN KAROTTENREIS

Karotte schälen, in ca. 4 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Jasminreis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Zerkleinerte **Karotte** in den Gareinsatz zugeben. [**Karotte** in den Varoma-Behälter geben, Varoma verschließen.] **1200 g Wasser**, **5 g Öl** und **1 TL Salz** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen [Varoma aufsetzen] und **19 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



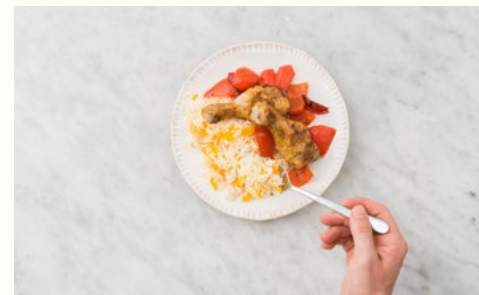
5 KURZ VOR DEM GENUSS

Auflaufform aus dem Backofen nehmen. **Jasminreis** und **Karottenstücke** in einer zweiten großen Schüssel miteinander vermengen.



3 IN DER ZWISCHENZEIT

Ananas schälen, vierteln, Strunk entfernen und **Fruchtfleisch** in grobe Stücke schneiden. **Jalapeño** halbieren, Kerne entfernen und **Jalapeñohälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Blätter vom **Koriander** abzupfen. 2 [4] dünne Streifen der **Limettenschale** abschälen, **Limette** halbieren und **Saft** auspressen.



6 ANRICHTEN

Paprikagemüse und **Hähnchenschenkel** auf Teller verteilen. **Karottenreis** dazu anrichten und zusammen mit **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

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- 🍴 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

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

2017 | KW 33 | 2

HelloFRESH