Chili-Knoblauch-Hähnchen

Ausländische Küche » Mexikanische Küche

Zutaten (8 Personen)

» 8 Hähnchenkeule(n)
» etwas Öl
» Salz & Pfeffer
» 125g Schlagsahne
» 1 EL Chili-Knoblauch-Pulver
» 2 Dosen Kidneybohnen
» 2 Dosen Bohnen (weiß)
» 1 gr. Dose Ananas
» 3 Zwiebel(n)
» 2 EL Zucker (braun)
» 2-3 EL Weißwein-Essig
» 850ml Dosentomaten
» Minze
» Schmand
» Tortilla(s)

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Keulen waschen, trockentupfen. Auf eine geölte Fettpfanne legen. Sahne, etwas Salz und Gewürzmischung verrühren. Keulen damit bestreichen. Im heißen Ofen bei 175°C ca. 30min braten.

2. Bohnen und Ananas abtropfen, Ananassaft auffangen. Zwiebeln schälen und würfeln. Zucker goldgelb karamellisieren. 150ml Saft und Essig einrühren. Köcheln, bis alles gelöst ist. Zwiebeln ca. 5min mitschmoren.

3. Tomaten samt Saft zugeben, etwas zerkleinern. Weitere 4-5min köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ananas evtl. vierteln. Mit Bohnen untermischen.

4. Keulen herausnehmen. Bohnenmischung in die Fettpfanne geben. Keulen darauf legen. Alles weitere 25-30min schmoren. Anrichten, mit Minze, Schmand und Chips garnieren.

Nährwerte: 500kcal/E36g/F22g/KH35g pro Portion

angelegt am: 15.04.2004 Rezept-Nr: 1023
Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke