



GEWÜRZE  
DER WELT



Rezeptkarte N° 129

# Karibisches Hähnchen mit Jerk

## Zutaten

### Für das Huhn:

4 Hühnerschlegel, im Gelenk geteilt und Haut entfernt

 1 EL Jerk

 Olivenöl

### Für die Sauce:

 3 EL Olivenöl

1 rote Zwiebel, gewürfelt

1 Apfel, gewürfelt

1 Banane, gewürfelt

 1 TL Jerk

 ½ TL Orangenpfeffer

 etwas Gemüsebrühe

1 Orange, filetiert und gewürfelt (Saft auffangen)

1 EL Orangenmarmelade oder Chutney

 Meersalz

## Rezept

2 EL Olivenöl und Jerk zu einer Paste verrühren und die Hähnchenteile gut damit einmassieren. 30 Minuten marinieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenteile darin kurz von allen Seiten anbraten, auf einem Teller beiseite stellen. In der gleichen Pfanne für die Sauce das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anrösten, bis sie schön Farbe angenommen haben. Apfel- und Bananenwürfel hinzufügen und 5 Minuten dünsten. Die Gewürze hinzufügen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Hähnchenteile dazu geben und mit geschlossenem Deckel 30 Minuten köcheln lassen. Die Orangenwürfel und die Marmelade unterrühren und mit Salz abschmecken. Dazu passt eine Schüssel Reis.

**Guten Appetit!**