



KARIBISCHES RAGOUT VOM STEIRERHUHN MIT RUM

1. Die Hühneroberkeule in 3 cm breite Streifen schneiden, in einer heißen Pfanne mit einem Teil vom Öl scharf anbraten und das Fleisch auf die Seite stellen.

2. In einem Topf die Zwiebel mit dem restlichen Öl anschwitzen, Currypulver kurz mitrösten und mit weißem Rum und Hühnersuppe aufgießen. Das Ganze zum Kochen bringen und die Gewürze mit der Paradeisersoße, Kokosmilch, Bohnen, Chilisauce und den Zitrussäften für 15 Min. köcheln lassen.

3. Anschließend das gebratene Hühnerfleisch in die Soße geben und 10 Min. weiter köcheln lassen. Mit etwas Maisstärke binden und vor dem Servieren mit den Ananas- und Mangowürfeln sowie der Jungzwiebel verfeinern.

Als Beilagen empfehlen wir Reis, Couscous oder Eiernockerln.

Vegane Variante: Statt der Hühneroberkeule verwenden Sie 500 g vorgekochte Kichererbsen, die Hühnersuppe wird ganz einfach durch die selbe Menge Gemüsesuppe ersetzt.



Schwierigkeit



www.goelles.at

FÜR 8 PERSONEN

Zubereitung: ca. 45 Minuten

1 kg	Hühneroberkeule, ausgelöst, ohne Haut
40 ml	Öl
1 Stk.	weiße Zwiebel, in Scheiben
1 EL	Currypulver
4 cl	Ron Johan „White Rum“
500 ml	Hühnersuppe
3 Stk.	rote Chilischoten ohne Kerne, gehackt
2 TL	grüne Pfefferkörner, gestoßen
2 TL	rosa Pfefferkörner
1 Prise	Zimt
½ TL	Piment
	Zitronengras
	Salz
200 g	Paradeisersoße
250 ml	Kokosmilch
50 g	schwarze Bohnen
4 EL	süße Chilisauce
1 cl	Limettensaft
2 cl	Orangensaft
2 EL	Maisstärke
100 g	Ananas, gewürfelt
50 g	Mango, gewürfelt
50 g	Jungzwiebeln, geschnitten