

KENIA CHICKEN / KENIA HENDL

EIN KENIANISCHES REZEPT FÜR 4 PERSONEN.

Wenn man in einer kenianischen Familie zu Gast ist, werden die Gastgeber, so gut es geht, versuchen, etwas Fleisch auf den Tisch zu bringen. Fleisch gilt als sehr wertvoll, und ein Gast gilt als Segen.

Hier findest du ein kenianisches Hendl-Rezept:

1 Stk. Brathuhn, frisch (ca. 1500 Gramm)
100 Gramm Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)
4 Stk. Erdäpfel, in Würfel geschnitten
4 Stk. Karotten, in Würfel geschnitten
100 Gramm Erdnüsse, ungesalzen, grob gehackt
2 Stk. Zwiebeln, gehackt
2 Stk. Chilischoten (rot), getrocknet
2 Stk. Knoblauchzehen, fein gehackt
2 Eier (hartgekocht)

1/2 TL Kurkuma Gewürz
1/2 TL Koriandersamen
1/4 TL Nelkenpulver
1/4 TL Muskatblüte
2 Stk. Kardamomkapseln (nur die Kerne)
1 Stk. Lorbeerblatt
250 ml Weißwein trocken
4 EL Erdnussöl
4 EL Erdnussbutter
Salz
Schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)



1. Die Chilischoten, die Koriandersamen und Kardamomkerne im Mörser zerstoßen und mit den Nelken, der Muskatblüte und dem Kurkuma mischen.
2. Das Huhn in 8 Stücke teilen. Die Hühnerstücke mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend mit der Hälfte der Gewürzmischung einreiben.
3. Das Erdnussöl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Hühnerstücke darin anbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch dazu geben und kurz anbraten.
4. Dann die Karottenwürfel, die restliche Gewürzmischung sowie das Lorbeerblatt und den Wein dazugeben. Bei schwacher Hitze 10 Minuten schmoren lassen.
5. Die Erdnussbutter mit den Erdäpfeln in die Pfanne geben, nochmals etwas Wasser angießen und das Ganze 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
6. Die hartgekochten Eier grob hacken und zusammen mit den Erbsen begeben. Weitere 10 Minuten garen lassen.
7. In einer kleinen Pfanne die gehackten Erdnüsse anrösten. Die Hühnerstücke mit dem Gemüse auf die Teller verteilen und die gerösteten Erdnüsse darüber streuen.
8. Mit Reis servieren.

missio
PÄPSTLICHE MISSIONSWERKE

© www.missiothek.at

MISSIO.AT

• Spannende Berichte, Bilder und viele Tipps, wie ihr die Arbeit Missios für die Ärmsten unterstützen könnt: Gleich informieren auf www.missio.at.