

Jerk Chicken mit Reis für 4 Portionen

Zutaten für die Jerk Chicken:

- 8 Hühnerkeulen
- Jerk Seasoning Hot & spicy
- Green Seasoning
- All Purpose Seasoning

Zutaten für den Reis:

- | | |
|-----------------------------|-------------------|
| - 2 Tassen Reis | - 1 EL Thymian |
| - 1 Dose Pizzatomen | - 2 EL Curry |
| - 1 kleine Dose rote Bohnen | - 1 EL Meersalz |
| - 1 Dose Kokosmilch | - 1 große Zwiebel |
| | - Öl |



Vorbereitung:

- Die Haut der Hühnerkeulen mit einem scharfen Messer 3 – 4x einritzen.
- 4 Teelöffel Jerk Seasoning mit Green Seasoning verfeinern. Die Schärfe lässt sich mit All Purpose Seasoning perfekt anpassen.
Empfehlung: Alles in gleichen Teilen mit Olivenöl mischen.
- In einer großen Schüssel die Hühnerkeulen mit der Marinade übergießen und einreiben (Haushalt-Handschuhe).
- Abdecken und über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.



Zubereitung:

- Die **Hühnerkeulen** bei 200 °C ca. 1 Stunde auf dem Rost im Backofen garen. Austretendes Fett und Marinade in einem tiefen Backblech auffangen.
- Aufgefangenes Fett und Marinade später in einen Topf gießen, bei Bedarf etwas Wasser zugießen und ein wenig andicken. Vorsicht – scharf!
- Für den **Reis** Zwiebeln klein schneiden, mit abgetropften Tomatenstücken (Saft auffangen!) in einem Topf in etwas Öl andünsten.
- Den Reis dazugeben. Mit der Kokosmilch und dem Tomatensaft aufgießen. Thymian, Curry und Salz dazugeben.
- Ca. 20 min bei kleiner Hitze garen lassen, dann die roten Bohnen dazugeben und alles verrühren.
- Den Reis in eine kalt ausgespülte Tasse drücken und auf den Teller stürzen.

