



KAUFHAUS
Rauscher
• seit 1952 •

Kreolisches Huhn



Zutaten:

- 4 Hühnerfilets
- 2 Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Chilis
- 50 g Kokosette
- 2 EL Honig
- 500 ml Sonnenblumenöl
- 2 EL Koriander
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Für die Marinade die Limetten in Scheiben schneiden, den Knoblauch und Chilis hacken und zusammen mit dem Kokosette in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Honig einrühren und mit dem Öl aufgießen.

Die Marinade zur Seite stellen und überkühlen lassen. Koriander einrühren, salzen und pfeffern.

Die Hühnerfilets in die Marinade legen, zudecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Hühnerfilets am nächsten Tag entweder grillen oder in der Pfanne braten. Wir haben sie lieber gebraten und dabei mit einem Teil der Marinade und den Limettenscheiben in einer Pfanne gegart. So kommt mehr Säure in das Essen und es schmeckt frischer.

Wir haben die Hühnerfilets auch am Grill probiert und sicherheitshalber immer wieder mit einer Limette abgerieben, doch in dieser Variante blieb uns das Fleisch zu süßlich. Hier kommt es definitiv darauf an, welche Geschmacksrichtung man lieber hat.