

Grillrezepte

Grillspezialitäten - Hähnchenbrust In Kubanischer Mojo

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Geflügel, Exotisch, BBQ, Party, Kuba,

FÜR HÄHNCHEN UND MARINADE

6	Knoblauchzehen, geschält - und kleingehackt und - zerdrückt	1	Tasse/n Olivenöl
		0,17	Tasse/n Orangensaft
		0,17	Tasse/n Limonensaft
1	Scotch Bonnet Chili, - entkernt und kleingehackt	2	Teel. Sherryessig
1/2 Teel. Salz			Salz und Pfeffer zum - Abschmecken
2	Teel. Kreuzkümmel, geröstet	4	Frische Hähnchenbrüste (Hühnerbrüste)

FÜR DIE KOCHBANANENFRITTERS

2	Sehr reife Kochbananen, - geschält und in 0,5 cm - dicke schräge Scheiben - geschnitten	1/4 Teel. Salz	
		1/2 Teel. Kreuzkümmel, frisch - geröstet und gemahlen	
1 Teel. Schwarzer Pfeffer, frisch - grob zerstoßen		1/4 Teel. Zimtpulver	Pflanzenöl zum Frittieren

FÜR DAS DRESSING

1/2	Tasse/n Orangensaft	Schwarzer Pfeffer, frisch	
1/2	Tasse/n Rapsöl	- grob zerstoßen und Salz	
2	Teel. Honig	- zum Abschmecken	
2	Teel. Sojasauce		

FÜR DIE SALATE

1	Reife Mango, entkernt, - geschält und in - Häppchengrosse Würfel - geschnitten	- geschnitten	
		1/2	Tasse/n Ungesalzene Cashewkerne, - knackig golden geröstet
1	Reife Avocado, entkernt, - geschält und in - Häppchengrosse Würfel	2	Portionen grüner Mischsalat - (soviel wie 2x in beide - Hände zusammen passt)
		1	Prise/n Salz und Pfeffer

1. Marinieren Knoblauch, Chili, Salz und Kreuzkümmel in einem Mörser fein pastös zermörsern. Mörserinhalt in eine hitzebeständige Schüssel umfüllen und beiseite stellen. Olivenöl erhitzen und über den Knoblauch-Chili-Mix gießen. 10 min ziehen lassen. Zitrusfrüchtesaft und Essig mit dem Knoblauch-Chili-Mix verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade erkalten lassen und über die Hühnerbrüste gießen. Einige Stunden (bis zu 3) marinieren lassen.

2. Kochbananen frittieren: Pfeffer, Salz, Kreuzkümmel und Zimt vermischen. Die Kochbananenscheiben auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit der Gewürzmischung bestreuen. Öl 2 Fingerhoch in einer Pfanne mittelstark erhitzen. Bananenscheiben, mit der gewürzten Seite nach unten, in das Öl geben und tief goldbraun bis dunkelbraun frittieren (dauert 5-8 min). Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen 3. Dressing vorbereiten: Die Zutaten für das Dressing gut verrühren und zugedeckt bis zur Verwendung kühlen.

4. Salat vorbereiten: Avocado und Mangos in einer Schüssel vermischen und 60 ml Dressing einmengen - dann zugedeckt kühl stellen (kann man gut bis zu einer Stunde vorher vorbereiten) 5. Fertigstellung: Grill aufheizen und die Hähnchenbrüste beidseitig grillen. Mit den Kochbananenscheiben auf 4 Teller anrichten.

Den Avocado-Mango-Salat in einen losen Kreis um die Hühnerbrüste drappieren. Den grünen Mischsalat mit dem restlichen Dressing vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den grünen Salat auf die Hühnerbrüste aufhäufeln, mit den Cashewkernen bestreuen und sofort servieren.

Tipp: Ein Limonenschnitt dazu, lässt das Ganze noch kubanischer wirken.

www.rezepte25.de