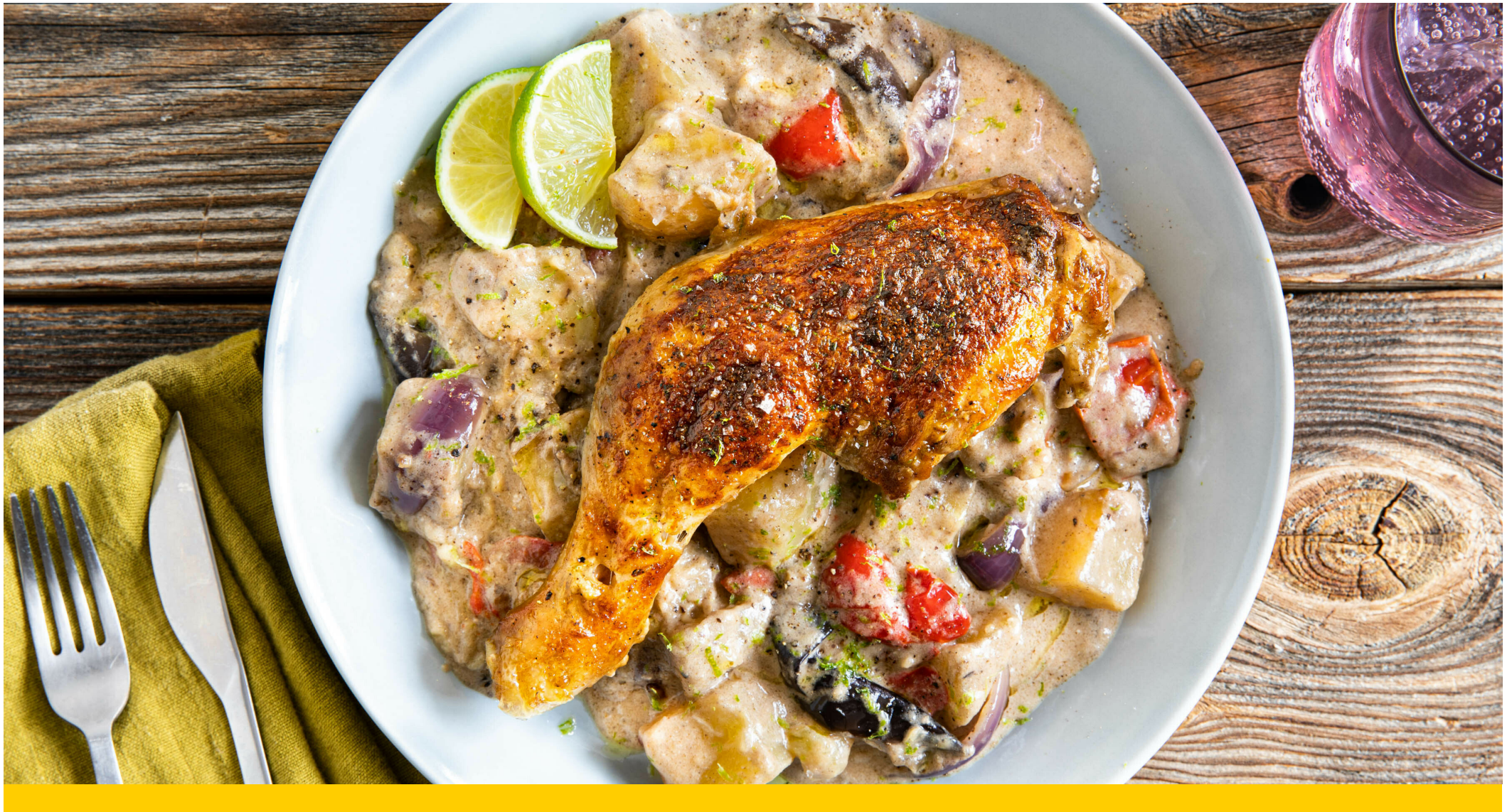




Winterspecial: Massaman-Hähnchenkeule

mit Kartoffeln und Aubergine



ca. 2u



2 personen

Eine wunderbar heimelige Stimmung kommt heute in deiner Küche auf. Denn im Ofen schmurkeln Kartoffelwürfel mit Aubergine und saftigen Hähnchenschenkeln in einer winterlich nach Zimt, Nelken und Muskatnuss duftenden Kokosmilch. Da dieses Festmahl fast ganz ohne dein Zutun auskommt, hast du Zeit, ein paar schöne Lichtlein anzuzünden, den Tisch nett einzudecken und dich über dein gelungenes Werk zu freuen. So macht Winter Spaß!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 aubergine
- 1 stukje verse gember
- 2 kippenbouten
- 1 zakje speculaaskruiden
- 1 zakje garam masala
- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 paprika
- 200ml kokosmelk
- 20ml vissaus⁴
- 1 onbehandelde limoen

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl bloem¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- grote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- aluminiumfolie
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1011kcal, vet 61.0g, koolhydraten 59.5g, eiwit 53.8g



1. Aubergine braten

Den Backofen op 200°C (180°C Umluft) voorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Aubergine** erst quer dann längs halbieren, in ca. 2cm breite Streifen schneiden und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze 4–6Min. goldbraun und weich braten, dann aus der Pfanne nehmen. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln.



4. Fleisch und Gemüse garen

Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und im Ofen ca. 40Min backen. Dann die Folie entfernen und ca. 35Min. weiterbacken, bis das **Fleisch** goldbraun ist und die **Kartoffeln** gar sind, dabei das **Fleisch** gelegentlich mit der **Sauce** beträufeln. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, eine **Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze ca. 3Min. auf jeder Seite goldbraun anbraten, dabei das **Fleisch** gelegentlich an den Pfannenboden drücken. Den **Ingwer** und die **Zwiebeln** zugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen und das **Spekulatiusgewürz** und die **Gewürzmischung** einrühren.



5. Sauce einköcheln

Das **Fleisch** aus der Auflaufform nehmen und beiseitestellen. **Tipp:** Das **Fleisch** ist gar, wenn sich das Beingelenk leicht vom Knochen lösen lässt. Die **Sauce** durch ein Sieb in die Pfanne gießen, 1TL Mehl einrühren und zum Kochen bringen. Die **Sauce** bei starker Hitze 7–12Min. einköcheln lassen, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Auflaufform füllen

Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Mit den **Kartoffeln** und den **Auberginen** in eine Auflaufform geben und das **Fleisch** darauflegen. Die **Gewürze** in der Pfanne mit der **Kokosmilch**, der **Fischsauce**, 1EL hellem Essig und 300ml Wasser verrühren und über das **Gemüse** geben.



6. Sauce fertigstellen

Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Sauce** mit 1EL **Limettensaft** sowie 1TL **Limettenschale** verfeinern, dann das **Gemüse** einrühren und ggf. kurz erwärmen. Das **Fleisch** auf der **Sauce** anrichten, mit der **restlichen Limettenschale** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.