

Huhn in Kürbiskernsauce

Zutaten für zwei Personen:

4 getrocknete rote Chilischoten
100 g Kürbiskerne
200 g Tomatillos
0.5 Bund Koriandergrün
3 EL gekörnte Geflügelbrühe
0.5 TL gemahlenes Cumin
1 EL Sonnenblumenöl
1 Prise Chiligewürz
1 Prise Paprikapulver (edelsüß)
etwas Meersalz
etwas Cayennepfeffer
2 Hühnerkeulen

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 150°C (Umluft 125°C, Gas Stufe 1) vorheizen. Die Chilischoten auf einem Backblech etwa 3 Minuten rösten bis sie aufgeplatzt sind. Abkühlen lassen und Stiele sowie Kerne entfernen. Die Chilis dann in kochendem Wasser etwa 5 Minuten einweichen lassen.
2. Den Ofen auf 175°C (Umluft 150°C, Gas Stufe 2) einstellen. Die Kürbiskerne auf einem Backblech etwa 5 Minuten rösten und abkühlen lassen.
3. Den Backofen auf 250°C (Umluft 190°C, Gas Stufe 5) einstellen. Von den Tomatillos die papierartige Hülle entfernen, sie waschen und im Ofen etwa 5 Minuten garen, bis sie weich geworden sind. Inzwischen den Koriander waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.
4. Tomatillos und Kürbiskerne in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten. Chilis, Brühe, Cumin und Koriander hinzufügen und alles zu einer Sauce mixen.
5. Das Öl mit den Gewürzen verrühren. Die Hühnerkeulen damit einstreichen. Den Grill vorbereiten und die Hühnerkeulen darauf etwa 15 Minuten grillen. Zusammen mit der Kürbiskernsauce servieren.

Kalorienangabe: 750 kcal pro Portion

Diesen und weitere Artikel finden sie auf <http://www.for-me-online.at>

