

Karibisches Poulet mit Reis

4	Pouletschenkel
1	Zwiebel
2	Knoblauch
200 g	Reis (Uncle Ben's)
1 Bund	Frühlingszwiebel
1	Mango
1	Papaya
1 kl. Dose	Kidneybohnen
1/2 l	Hühner- oder Gemüsebrühe
1 EL	Olivenöl
2 EL	Currypulver
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (Piment)
1 Prise	Paprika (mild)
1 Prise	Chilipulver

Reis in Salzwasser halbgar kochen und anschließend abgießen.

Mango in acht Teile bis zum Kern schneiden und die Teile vom Kern lösen. Dann die Mangoteile schälen und in Würfel schneiden. Die Papaya halbieren, die schwarzen Samen rauskratzen, schälen und ebenfalls würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und den gepressten Knoblauch hinzufügen alles mit Curry bestreuen und kurz anbraten. Brühe und Reis hinzugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Backofen (Ober- und Unterhitze) auf 200 Grad vorheizen.

Die Pouletschenkel halbieren und mit Salz, Pfeffer und Paprika von beiden Seiten würzen.

Den Pfanneninhalt in eine große Auflaufform geben. Die Mango- und Papayawürfel, die Frühlingszwiebeln und die Kindneybohnen mit dem Saft aus der Dose dazugeben.

Alles mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und mischen. Anschließend die Pouletschenkel auf den Auflauf legen und auf mittlerer Schiene für knapp 40-50 Minuten in den Ofen schieben. Bei halber Garzeit die Pouletteile wenden. Ev. am Schluss die Hitze auf 240 Grad erhöhen.