

Ghana Hühnchen – Chicken Stew (ca. 6 Pers.)

8 – 10 Hühnchenbrüste oder Hühnchenkeulen

Marinade

2 EL Olivenöl

2 – 3 Knoblauchzehen (zerdrücken)

Saft von 3 Zitronen

1 ½ Tassen gesamt von: gehackter Petersilie, Koriander, Thymian

Je ½ TL Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel

Mit dieser Marinade 24 Std. das Hühnchen einlegen.

1 rote Zwiebel in Würfel schneiden

2 Knoblauchzehen zerdrücken und beides in Olivenöl anschwitzen

Chili (je nach Geschmack), Paprika, Koriander, Pfeffer und Kreuzkümmel in die Pfanne dazu geben und anschwitzen.

Danach ca. 1 l passierte Tomaten zugeben, mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Hühnchenkeule entweder in der Sauce garen oder falls knusprig gewünscht separat im Ofen bei 180 Grad (je nach Größe) garen.

Beilagenvorschlag:

Süßkartoffeln,

CousCous

Reis oder Fladenbrot

Viel Spaß

Mario Seifert

