

Cajun-Hähnchen mit Bratreis und Wurzel-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Hähnchen:

2 Zweige Rosmarin	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
1 EL Honig	2 EL Cajun-Gewürz	1 TL Paprikapulver
Salz	1 Bio-Hähnchen (ca. 1 kg)	

Für Reis und Gemüse:

200 g Basmatireis	Salz	2 orange Karotten
2 gelbe Karotten	2 Pastinaken	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1/2 rote Chilischote	3 EL Olivenöl
1/2 Bund Koriander	Paprikapulver	1 Spritzer Sojasauce
1 Spritzer Zitronensaft		

1. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.
2. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein schneiden. Öl mit Honig, Knoblauch, Rosmarin, Cajun-Gewürz, Paprikapulver und 1 Prise Salz vermengen.
3. Das Hähnchen mit der Gewürzmischung gut einreiben, auf ein Backgitter mit Fettpfanne darunter setzen ca. 30 Minuten im Ofen bei Umluft garen.
4. In der Zwischenzeit den Reis abspülen, in einen Topf mit 260 ml Wasser und 1 Prise Salz geben und aufkochen. Dann abgedeckt den Reis ca. 15 Minuten ziehen lassen. Der Reis muss nicht mehr kochen. Nur noch langsam garen.
5. Karotten und Pastinaken putzen, waschen und schälen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Das Wurzelgemüse und die Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein schneiden. Von der Chilischote das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden.
6. Nach 30 Minuten Garzeit die Backofentemperatur auf 180 Grad erhöhen und das Hähnchen weitere ca. 15 Minuten fertig garen.
7. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Gemüsestreifen darin kurz anbraten, Knoblauch und Chili zugeben und mit Salz würzen. Dann aus der Pfanne nehmen.
8. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
9. Für den Reis in der Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Reis zugeben, mit Paprikapulver würzen und kurz anbraten.
10. Das Hähnchen tranchieren.
11. Kurz vor dem Anrichten das Gemüse unter den Reis mischen, mit etwas frischem Koriander, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken.
12. Hähnchen mit Gemüse und Reis anrichten und servieren.

Tarik Rose am 04. März 2016