



Chili-Poulet

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 50 Min.
zusätzliche Marinierzeit: 2–3 Std.

1 Poulet (ca. 1,6 kg)

MARINADE

1 Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g)
4–5 rote Chilis, entkernt, fein gehackt
6 Knoblauchzehen, gepresst
2 Esslöffel Erdnussöl
1 Esslöffel Limettensaft
1 Bund glattblättrige Petersilie, fein gehackt
1 Esslöffel Korianderblättchen, fein gehackt
½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

½ Teelöffel Salz
glattblättrige Petersilie und Chilis,
für die Garnitur

Marinade: Alle Zutaten bis und mit Kreuzkümmel mit der Hälfte der Kräuter verrühren. Restliche Kräuter beiseite stellen.

Poulet: in 4 Teile zerlegen, Haut entfernen. In einer Schüssel mit Marinade mischen, zugedeckt 2–3 Std. im Kühlschrank marinieren. Poulet würzen und mit der Marinade in eine ofenfeste Form geben.

Garen: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Servieren: Poulet anrichten. Restliche Kräuter darüberstreuen, mit Petersilie und Chilis garnieren.

FÜR 2 PERSONEN

Ganze Menge zubereiten. Restliches Pouletfleisch lässt sich ohne Knochen, fein gewürfelt, ca. 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Z. B. in Bratbutter braten, mit schwarzen Bohnen aus der Dose mischen und als mexikanische Taco-Füllung servieren.