

GRILLED CHICKEN PAP, CHAKALAKA UND GRAVY

REZEPT VON MOTSI MABUSE



ZUBEREITUNG

Hähnchenschenkel

Aus dem Öl, der Zitrone, dem Pfeffer und Salz sowie den Gewürzen eine sämige Paste herstellen. Die Keulen ordentlich damit einpinseln oder einreiben.

Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Schenkel auf ein Blech legen. Ca. 25 Minuten backen lassen.

Pap

Wasser im Topf zum Kochen bringen. Maismehl in das kochende Wasser geben und mit einem Schneebesen solange umrühren bis eine kartoffelbreiartige Masse entsteht.

Chakalaka

Zwiebeln in feine Würfel schneiden. In einem Topf Öl erhitzen. Etwas kleingeschnittenen Knoblauch dazu. Die Karotten schälen und mit der Reibe in kleine Stücke raspeln. Die kleingeschnittenen Zwiebeln in den Topf geben und glasig werden lassen. Die Paprika in kleine Quadrate schneiden und unter Rühren mit in den Topf. Anschließend die klein geraspelten Karotten dazugeben. Zuletzt die Gemüsemischung mit den Baked Beans ablöschen und mit etwas Wasser aufgießen.

Nach Belieben mit Curry würzen und für weitere fünf Minuten weich werden lassen.

Gravy

Zwiebelwürfel in einer Pfanne glasig anbraten. Anschließend gewürfelte Tomaten dazu bis sie zerfallen und sich die Schale löst. Mit etwas Wasser aufgießen und einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.

ZUTATEN

500 g	Tomaten
500 g	Karotten
1	Zwiebel
etwas	Knoblauch
2	Paprika grün
2	Hähnchenkeulen
1 Dose	Baked Beans
	Maismehl
	(Zucker ;))
	Knoblauch
	Olivienöl
	Zitrone
	Paprika edelsüß
	Paprika scharf
	Cayennepfeffer
	Curry
	Salz
	Pfeffer

