

Knoblauch Hähnchen mit Kartoffeln & Mojo

Leckeres Knoblauch Hähnchen mit Kartoffeln & Mojo Picón

Knoblauch Hähnchen mit Kartoffeln & Mojo Picón gibt es hier auch gefühlt an jeder Ecke. Und weil das wirklich saulecker ist, wollte ich das Pollo al ajillo einfach mal selber machen. Eigentlich ein super einfaches Essen, welches auch gar nicht viel Arbeit macht. Das Fleisch kann man ganz praktisch schon am Vortag vorbereiten und dann über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. So braucht ihr am nächsten Tag nur noch das fertig marinierte Hähnchen braten, Kartoffeln kochen und die Mojo zubereiten, welche in etwa 5 Minuten fertig ist.

Papas Arrugadas, auch Kanarische Runzelkartoffeln genannt, sind sowieso eine prima Beilage und aus der kanarischen Küche wohl kaum noch wegzudenken. Die Mojo Picón ist eine sehr würzige und meist leicht scharfe Sauce. Wer viel Knoblauch, oder den Geschmack von Kreuzkümmel nicht mag, wird mit einer Mojo Picón oder Mojo Rojo definitiv nicht glücklich. Die Sauce schmeckt schon ordentlich nach Knoblauch und Kreuzkümmel. Stattdessen könnt ihr aber auch eine Mojo Verde verwenden. Die wird zwar auch mit Knoblauch zubereitet, ist aber ohne Kreuzkümmel.



BIO Kreuzkümmel



BIO Chiliflocken



grobes Meersalz



Paprikapulver edelsüß

Pollo al ajillo con Papas Arrugadas y Mojo Picón – Spanische Küche für Zuhause

Das Hähnchenfleisch säubern, in beliebig große Stücke schneiden und eine Schüssel geben. Den Knoblauch dazu pressen, das Öl dazu geben und alles gut mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Abgedeckt für mindestens 2-3 Stunden (besser über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen. Für die Mojo Picón den Knoblauch schälen und in ein höheres Rührgefäß geben. Den Essig, das Paprikapulver, etwas Kreuzkümmel, Chiliflocken und ein wenig Salz dazu geben und alles fein pürieren. Währenddessen langsam das Öl dazu geben, bis eine dickere Sauce entsteht.

Die Kartoffeln in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen. Das Salz dazu geben und aufkochen lassen. Die Kartoffeln ohne Deckel für etwa 20 Minuten kochen. Das restliche Wasser abgießen, die Kartoffeln zurück auf den Herd stellen und warten, bis das Salz anfängt zu trocknen. Dabei die Kartoffeln immer wieder durchschwenken und zurück auf die heiße Herdplatte stellen. Wenn die Kartoffel matt und grau sind und eine leichte Salzkruste haben, sind sie fertig. Das eingelegte Hähnchen in einer heißen Pfanne rundherum goldbraun anbraten und zusammen mit den Papas Arrugadas und der Mojo Picón servieren.

Weitere Rezept-Ideen für Fleisch & Geflügel zum Ausprobieren & Nachmachen



Beef Bulgogi



Meatballs Tikka Masala



Japanisches Curry



Fleischbällchen in Tomatensauce



Chicken Tikka Masala



Beef Jerky Teriyaki



Hähnchen-Gyros mit Krautsalat & Tzatziki



Korean Fried Chicken

KALORIENARME REZEPTE

190 REZEPTE FÜR EIN KALORIENARMES MITTAG- & ABENDESSEN



mehr Infos zum Buch
