

GEWÜRZ-
SCHÄTZE



JAMAICAN-JERK-CHICKEN

Hähnchen mit Cajun-Maque-Choux und Süßkartoffelstampf –
Hauptspeise für 4 Personen

Jamaican-Jerk-Chicken

Hähnchenoberschenkel Limettensaft, Jamaica Jerk Rub und Ingwer vermengen und gekühlt mindestens zwei Stunden, besser aber über Nacht marinieren. Direkt vor dem Zubereiten im Ofen mit 1 TL Salz würzen. Je nach Größe der Hähnchenteile diese bei 140°C ca 45 Minuten lang im Backofen garen und anschließend weitere 10 Minuten bei 200°C knusprig braun werden lassen.

Cajun-Maque-Choux

Den Bauchspeck in etwas Öl bei mäßiger Hitze in der Pfanne auslassen. Zwiebeln Knoblauch, Paprika und Staudensellerie zufügen und mit anschwitzen. Tomatenpulpe zugeben und alles etwa 15 Minuten einköcheln, bis keine sichtbare Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Mais und Erbsen zufügen und weitere 5 Minuten köcheln. Mit Paprika Edelsüß, Salz und Pfeffer abschmecken. Direkt vor dem Servieren mit geschnittener Petersilie verfeinern.

Süßkartoffelstampf

Die gewürfelten Süßkartoffeln wie Salzkartoffeln in leicht gesalzenem Wasser aufsetzen und ca. 15-20 Minuten kochen, bis sie sich mit einer Gabel leicht zerteilen lassen. Anschließend abgießen, dass Kochwasser jedoch auffangen. Butter und Sesamöl zufügen und mit einem Kartoffelstampfer oder einer großen Gabel einen groben Stampf herstellen. Mit Hilfe des Kochwassers nach und nach den Stampf zur gewünschten Konsistenz bringen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!

Zutaten

für Jamaican-Jerk-Chicken

8 St. Hähnchenoberschenkel
Saft von 2 Limetten
15 g SoulSpice Jamaican Jerk
20 g Ingwer, fein gewürfelt

für Cajun-Maque-Choux

1 Paprika rot in Streifen geschnitten
150 g Maiskörner gekocht
100 g Erbsen tiefgefroren
200 g Tomaten stückig aus der Dose
½ Stange Staudensellerie fein gewürfelt
1 rote Zwiebel in Streifen geschnitten
1 Zehe Knoblauch
50 g Bauchspeck gewürfelt
2 TL Pflanzenöl
Paprika Edelsüß
Salz, Pfeffer
½ Bund Petersilie

für Süßkartoffelstampf

600 g Süßkartoffeln geschält und grob gewürfelt
50 g Butter
1 EL Sesamöl geröstet
1 TL Salz



Fruchtig, würzig, rauchig, durch und durch jamaikanisch: Der Jamaican Jerk Grill- Rub verwandelt Huhn und Schwein – aber auch Gemüse, Garnelen, Fisch oder Lamm – in eine unvergessliche karibische Köstlichkeit. „Jerking“ war schon lange eine uralte jamaikanische Methode, um Fisch und Fleisch mit Salz und Gewürzen haltbar zu machen. Die grandiosen Aromen fanden dann aber bald ihren Weg in die karibische BBQ- und Grill-Szene – und von dort in die ganze Welt. Besonders bestechend ist der Kontrast aus Schärfe und Frucht, der vom leichten Raucharoma und den anderen Geschmäckern gleichzeitig harmonisiert und befeuert wird. Ob als Dry Rub oder Wet Rub, bzw. als Marinade: Über heißer Glut entsteht garantiert eine himmlische Kruste.

SoulSpice Jamaican Jerk enthält 17 Gewürze, die aus den besten Anbaugebieten der Welt kommen. Geräucherte Paprika aus Spanien, Zimt aus Sansibar, Senfkörner und Schnittlauch aus heimischem Anbau in Süddeutschland. Alle Gewürze haben eines gemeinsam: sie werden direkt in fairem Handel von den Biobauern bezogen und unterstützen somit eine zukunftsfähige und nachhaltige Landwirtschaft. Die fruchtige Note des Jamaican Jerks entsteht durch die gemahlene Bio Mango in der Gewürzmischung. Die Mangos für SoulSpice werden von Kleinbauern in Indien angebaut und dort gefriergetrocknet. So werden die Früchte haltbar gemacht und exportiert, welche nicht auf dem lokalen Markt frisch verkauft werden können. Ein wichtiger Beitrag zur Vermeidung von Food-Waste und für ein besseres Einkommen der lokalen Bauern in Kerala.