

Pollo al Horno – Hähnchen aus dem Ofen

Dieses Gericht ist ein typisches Essen der Küste, das ausnahmsweise nicht aus Fisch besteht. Die Zubereitung mit Orangensaft, Äpfeln und Rosinen gibt eine exotische Note.

Zutaten:

1 Hähnchen (ca.1,3 kg) – sehr gut sind hier auch "Maishähnchen" geeignet
1 Flasche Orangensaft
1 Kilo Kartoffeln
3 Äpfel
2 Orangen
3 Zwiebeln
40g Rosinen
5 EL Sojasauce
etwas Mehl
zum Würzen: Salz, Comino, Aji Amarillo, Koreanderpulver, Achote, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Das Hähnchen gründlich waschen und anschließend trocknen.

Füllung:

Die Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden, die Äpfel in Würfel schneiden. Dann alles zusammen mit den Rosinen in eine Schüssel geben.

Alle Gewürze hinzugeben und mit Sojasauce, Orangensaft und Salz vermischen, so dass sie zusammen eine würzige Marinade bilden. Diese Marinade mit dem Gemüse und Obst zusammenrühren und das Hähnchen damit füllen.

Backen:

Den Ofen vorheizen. Dann das Hähnchen in einer ausreichend hohen Form im Ofen backen. Hin und wieder das Hähnchen mit dem austretenden Saft begießen. Nach 15-20 Min. die geschälten Kartoffeln zugeben, den Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) ca. 45 Minuten garen – die Garzeit hängt aber sehr von der Größe des Hähnchens ab, deshalb das Hähnchen / die Kartoffeln auf ihren Garzustand testen.

Abschluss:

Das fertige Hähnchen dann noch etwas warm stellen. Die Äpfeln und die Zwiebeln pürieren und durch ein Sieb streichen, etwas Sojasauce zugiessen und das Ganze aufkochen lassen. Nach Geschmack noch mit Mehl andicken und - wenn man möchte - mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Zum Servieren das Hähnchen aufschneiden, und mit der Füllung, mit Kartoffeln und der Sauce anrichten.