▪ Die Küchenschlacht – Menü am 19. August 2020 ▪
Tagesmotto „Bohnen“ mit Mario Kotaska



Sunita Manay

Caribbean National Dish: Jerk Chicken mit Bohnen-Reis, grünen Bohnen mit Bacon und Tomaten

Zutaten für zwei Personen

Für den Bohnen-Reis:
100 g Basmatireis
1 Dose Bunte Bohnenmischung
1 kleines Bund Thymian
1 Dose Kokosmilch
Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen. Bohnen abtropfen lassen.

Einen Becher Wasser und Kokosmilch mit Bohnen, Thymian und Salz zum Kochen bringen, Reis hinzufügen und auf niedriger Stufe zugedeckt fertig kochen.

Für das Hähnchen:
2 Keulen Maishähnchen
10 Cocktailtomaten
2 rote Zwiebeln
1 Frühlingszwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Scotch Bonnet Pfefferschoten
4 Limetten (Saft)
4 Zweige Thymian
1 EL Jerk seasoning
20 ml Jamaican Rum
1 EL BBQ Sauce
1 EL Tomaten-Ketchup
1 EL Mango Pulp
1 EL Kokosöl
1 TL geröstetes Currypulver
1 TL Rauchsalz

Knoblauch abziehen und pressen. Limetten halbieren und Saft auspressen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Knoblauch mit Limettensaft, Thymian, Jerk seasoning, Rum, BBQ-Sauce, Ketchup, Mangopulp, Curry, Kokosöl und Salz vermischen und das Fleisch damit bestreichen. Im vorgeheizten Ofen in Begleitung von roter Zwiebel, Frühlingszwiebel, Thymian, Cocktailtomaten und Bonnet Pfefferschote grillen.

Für die grünen Bohnen:
200 g grüne frische flache Bohnen
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Dose gehackte Tomaten
2 Scheiben Bacon
50 g Speckwürfel
½ Lorbeerblatt
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinwürfeln. Zwiebel in einem Topf mit Öl anbraten und Lorbeer und Knoblauch dazugeben. Dann Bohnen hineingeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Tomaten auffüllen und Deckel auf den Topf geben.

Speck in einer separaten Pfanne krossbraten.

Für die Garnitur:
½ Avocado
2 Cocktailtomaten
1 Kopfsalatblatt
1 Schalotte
1 Limette
2 Scheiben Bacon
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado schälen und vom Kern befreien. In Streifen schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Tomaten vierteln. Salatblatt abbrausen und trockenwedeln. Gemüse auf dem Salatblatt anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Limettensaft beträufeln. Bacon in einer Pfanne krossbraten. Limette waschen, trockentupfen und vierteln. Auf dem Teller mit anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.