

HONIG IM TOPF

Das hauspost-Rezept
aus dem Bienengarten



Hähnchen mit Erdnusskruste

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Hähnchenbrustfilet ohne Haut
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Bio-Limetten
- 3 EL weiche Erdnussbutter
- 1 TL flüssiger Honig
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Chilipulver

*Das Erdnusshuhn
schmeckt prima zu Reis
oder Couscous. Auch Nachos
und Guacamole sind ein
Gedicht dazu.*



Zubereitung:

- 1** Hähnchen waschen und trockentupfen. Auf einer Seite kreuzweise einritzen. Mit Salz und Pfeffer sowie etwas Olivenöl einreiben.
- 2** Limettenschale abreiben und die eingeritzte Seite des Hähnchens einreiben. Eineinhalb Limetten auspressen. Den Saft mit der Erdnussbutter und dem Honig glatt rühren. Knoblauch pressen und dazugeben. Chili nach Belieben.
- 3** Ein ofenfeste Pfanne mit Olivenöl aufstellen und das Hähnchen von beiden Seiten gut anbraten. Bei geringer Hitze etwas ziehen lassen. Die Erdnussmasse auf die eingeritzten Seiten geben und gleichmäßig andrücken.
- 4** Ofengrill auf mittlere bis hohe Stufe einstellen, Temperatur bei 200 Grad oder mehr – sehr ofenabhängig. Pfanne unter den Grill stellen und alles etwa 10 Minuten lang rösten. Zwischendurch kontrollieren, denn es geht schnell!