

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

SÜDAFRIKA - PIRI-PIRI POULET

Zutaten:

1 EL	Koriandersaat
3-4	Getrocknete Chilis
4 Stk.	Knoblauchzehen
1 Bund	Koriander
2 EL	Oregano, getrocknet
2 EL	Paprika, edelsüss
2 EL	Worchestersauce
1 Stk.	Limette, Saft und Schale
1 TL	Zimt
3 EL	Honig, flüssig
2 EL	Meersalz
1 DL	Rotweinessig
8 EL	Olivenöl
2 Stk.	Poulet oder Mistkratzerli Schmetterlingsart (flach) aufgeschnitten

ZUBEREITUNG:

Für die Peri-Peri-Sauce Koriandersaat und Chili in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Knoblauch klein schneiden, Koriandergrün mit den zarten Stielen grob hacken.

Koriandersaat, Chili, Knoblauch, Oregano, Paprika, Worchestersauce, Limette sowie restliche Zutaten und 1.5 dl Wasser und Essig in einen Topf geben. Die Sauce einmal aufkochen, dann bei milder Hitze 10 Min. kochen lassen. Die Sauce mit dem Schneidstab grob pürieren. Koriandergrün und Olivenöl untermischen und abkühlen lassen.

Poulet trocken tupfen, die Keulen mit Küchengarn zusammenbinden und die Hühner in einen Plastikbeutel geben. Die Hälfte der Peri-Peri Sauce zugeben. Beutel verschliessen und das Fleisch darin 5-6 Studne, am besten über Nacht marinieren.

Poulet/Mistkratzerli aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und auf dem heissen Grill auf allen Seiten 30 Minuten grillen. Mit der restlichen Sauce oder der Braai-Sauce servieren.

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

BRAAI-SAUCE

Zutaten:

1 Stk.	Peperoni, grün
150 g	Ziwebeln
3 Stück	Knoblauchzehen
15 g	Frischer Ingwer
1 Dose	Geschälte Tomaten
3 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
40 g	Zucker, braun
30 ml	Worcestersauce
1-2 EL	Tabasco
1 EL	Dijon Senf
Etwas	Salz, Pfeffer
1-2 TL	Limettensaft

ZUBEREITUNG:

Peperoni waschen, entkernen und fein würfeln. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer fein würfeln .

Oel in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Peperoni glasig dünsten. Tomatenmark und braunen Zucker zugeben und kurz mitdünsten. Mit Essig ablöschen, Tomaten Tomatenflüssigkeit, Worcestersauce, Tabasco und Senf zugeben. Salzen und bei milder Hitze ca. 30 Minuten einkochen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Limettensaft- und Schale würzen. Zum Fleisch servieren☺.