Rezept

Mariniertes Hähnchen in Bananenblättern

Ein Rezept von Mariniertes Hähnchen in Bananenblättern, am 17.05.2025

Zutaten

- **5** getrocknete Guajillo-Chilischoten (mex. Laden oder online)
- **1** Zwiebel
- **250 ml** Orangensaft
- **1 EL** Öl
- **2** Lorbeerblätter
- **500 g** Kaktusblätter (aus dem Glas; mex. Laden oder online)
- **2** getrocknete Ancho-Chilischoten (mex. Laden oder online)
- **2** Knoblauchzehen
- **3 EL** Apfelessig
- **½ TL** Salz
- **4** Hähnchenschenkel (à ca. 200 g)
- **4** Bananenblätter (à 25 × 25 cm; asiat., mex. Laden oder online)

Außerdem

Küchengarn oder Bindfaden

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 20 g F, 30 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Die Chilischoten waschen, halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen. Die Chilis mit Wasser bedeckt in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt auf dem ausgeschalteten Herd 15 Min. ziehen lassen.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen, mit Chilis, Orangensaft und Essig im Blitzhacker oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Chili-Orangen-Sauce durch ein Sieb in die Pfanne passieren. Salz und Lorbeerblätter dazugeben und alles 5 Min. köcheln lassen. Die Hähnchenschenkel mit der Sauce mischen, abkühlen und im Kühlschrank 3 Std. marinieren lassen.

4. Die Kaktusblätter abspülen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Bananenblätter waschen und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Hähnchen und Kaktusblätter in die Mitte legen und die Sauce darauf verteilen. Die Blätter von den Längsseiten her aufrollen, die Enden zur Mitte hin einschlagen. Die Päckchen zusammenbinden und in einen Dämpfeinsatz legen.

5. Einen Topf mit so viel Wasser füllen, dass es den Dämpf-einsatz gerade nicht berührt, und die Päckchen darin in 1 Std. gar dämpfen. Dazu passen Tortillas.