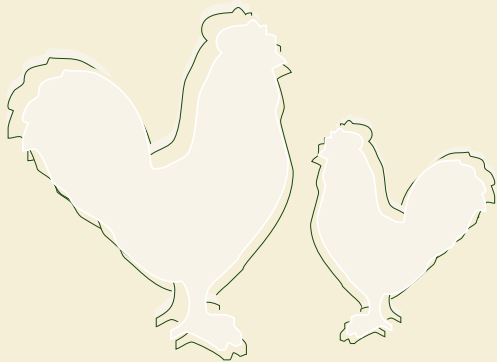
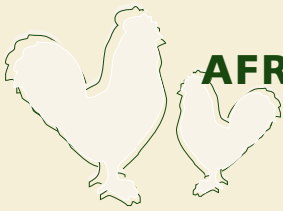




AFRIKANISCHER HÄHNCHEN- Hackauflauf „Bobotie“



Landgeflügel



AFRIKANISCHER HÄHNCHEN- Hackauflauf „Bobotie“

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Hähnchenhackfleisch
- 1 altes Brötchen
- 100 g rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g frischer Ingwer
- 4 EL Pflanzenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1-2 EL scharfes Currypulver
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Zimtpulver
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 2 EL Mangochutney
(ersatzweise Aprikosenkonfitüre)
- 3 EL Limettensaft
- Salz
- Pfeffer
- 2 Eier
- 50 ml Schlagsahne
- 6 Lorbeerblätter



Zubereitung:

Das Brötchen für 10 Minuten in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Dabei mit einem Teller beschweren. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. In einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Öl glasig dünsten und herausnehmen. Brötchen gut ausdrücken und mit den Händen zerpfücken. Zusammen mit dem Hackfleisch, Tomatenmark, Curry, Kurkuma, Zimt und 1 TL Salz in eine Schüssel geben und zu einer glatten Masse verkneten. Ofen vorheizen auf 180°C (Umluft 160 °C). 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Hackmasse in 2 Portionen unter Rühren krümelig und goldbraun anbraten. Das gesamte Hackfleisch zusammen mit der Zwiebel-Knoblauchmischung, Tomaten und Mangochutney für 10 Minuten zu einer dicken Sauce einkochen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform füllen (ca. 24x18cm). Eier mit Sahne verquirlen und über den Auflauf gießen. Die Lorbeerblätter hinein legen und im Ofen auf einem Rost im unteren Drittel ca. 25 Minuten backen.

Mit Reis und gerösteten Cashewkernen servieren.