

# Hier und heute



## Mariniertes Hähnchen mit Bananen

Köchin Carol Mühlenbrock stammt aus Kenia. Mit diesem marinierten Hähnchen mit Banane zeigt sie, wie bereichernd interkulturelle Küche ist.

### Das Rezept

Von Carol Mühlenbrock für 1-2 Personen

#### Zutaten für das Hähnchen

- 1 mittelgroße Hähnchenbrust (ca. 250 g)
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer
- Kokosraspeln und Mehl

#### Zutaten für die Marinade

- 2 Knoblauchzehen
- ca. 2 cm Stück frischer Ingwer
- 1-2 Rosmarinzwige
- 1-2 Thymianzwige
- 1 TL Cayennepfeffer
- 2 EL Öl
- Saft einer Zitrone

#### Zutaten für die Bananen

- 1-2 mittelreife Bananen
- 1,5 EL Würzbutter (aus Butter und Gewürzen wie Nelken, Zimt, Kardamom, Zwiebeln und Knoblauch)
- 1 TL Currypulver
- 0,5 TL Cayennepfeffer

### Zubereitung

Das Hähnchen in sechs mundgerechte Medallions schneiden. Für die Marinade den Knoblauch schälen und grob hacken. Ingwer schälen und grob hacken. Knoblauch und Ingwer in eine Schüssel geben, die Rosmarin- und Thymianzwige dazugeben, Cayennepfeffer, Öl und den frisch gepressten Zitronensaft unterrühren. Zum Schluss die Hähnchenteile hineingeben und alles gut durchmengen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens zwölf Stunden im Kühlschrank marinieren. Zwischendurch ggf. wenden oder umrühren.

Anschließend Hähnchenteile auf Küchenpapier abtropfen. Salzen, pfeffern und panieren: Hierfür zuerst in Mehl wenden, dann im verquirlten Ei und zuletzt in den Kokosraspeln. Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die panierten Stücke von beiden Seiten je zwei bis drei Minuten schön goldbraun braten.

Die Bananen in nicht zu dünne Scheiben schneiden. In einer weiteren Pfanne die Würzbutter bei kleiner Hitze auslassen, Cayennepfeffer und Currygewürz dazugeben und durchmengen. Dann die Bananen in der Butter vorsichtig von beiden Seiten ein bis zwei Minuten schön golden werden und warm ziehen lassen.

Nun das Hähnchen mit den Bananen, etwas Koriander und ein paar Cherrytomaten anrichten und servieren.

Fertig!