

Soso ya muamba - Hähnchen mit Erdnüssen (Uganda)

ZUTATEN:

500 g Hähnchenschenkel
1 Zwiebel(n), fein gehackt
1 Dose Tomate(n), in Würfeln
2 EL Tomatenmark
mindestens 3 Tassen Wasser
2 EL Erdnussbutter, cremig, ohne Stücke
2 EL Öl
Salz und Pfeffer
Cayennepfeffer
Zucker

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Entfernen Sie die Haut von den Hähnchenschenkeln. In einer Auflaufform das Öl bei starker Hitze erhitzen. Wenn das Öl heiß ist, die Hähnchenschenkel hinzugeben und 10 Minuten braten, dabei regelmäßig wenden, bis sie von allen Seiten goldbraun sind. Halten Sie sie warm. Kratzen Sie dann mit einem Holzlöffel oder Spatel den Boden der Auflaufform ab, um die Kochsäfte vom Hähnchen zu lösen. Dann Erdnussbutter und Tomatenmark hinzufügen. Gießen Sie 3 Tassen Wasser, Salz und Pfeffer nach Geschmack. Mischen, um eine homogene Sauce zu erhalten. Reduzieren Sie die Hitze auf niedrig, legen Sie Ihre Hähnchenschenkel wieder in die Sauce und decken Sie die Auflaufform ab. Die Hähnchenschenkel 45 Minuten köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren. Servieren Sie am Ende des Garvorgangs auch Ihre afrikanischen Erdnuss-Hähnchenschenkel und beträufeln Sie sie großzügig mit der Erdnuss-Tomaten-Sauce. Genießen Sie Ihr heißes afrikanisches Erdnuss-Hähnchen, serviert mit weißem Reis oder frischen Tagliatelle.

