



Hot Cajun Huhn mit Dips

Zutaten für 4 Portionen:

1,5 Kg Hühnerfilet
2 EL Cajun Gewürz
2 EL Kristallzucker
40 ml Sojasauce
100 ml Cola
1 TL Knoblauchpaste
1 EL Stärke

Zutaten für den Curry Dip:

50 g Sauerrahm
50 g Mayonnaise
3 EL Ananas Curry Ketchup
1 Prise Pfeffer
1 Chilischote

Zutaten für das Cajun Gewürz:

1/2 EL Thymian
1 EL schwarzer Pfeffer
1/2 EL Zwiebelpulver
1/2 EL Kreuzkümmelpulver
1 EL Majoran
1 EL Chiliflocken
1 EL Salz
2 EL Paprikapulver edelsüß

Zutaten für den Rahm Dip:

200 g Sauerrahm
1 TL Knoblauchpaste
Schnittlauch

Zubereitung:

Für das Hühnchen alle Zutaten miteinander vermischen, die Hühnerfilets darin marinieren und mindestens 12 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Für den Curry Dip die Chilischote entkernen und klein schneiden. Anschließend alle Zutaten gut miteinander verrühren.

Für den Rahm Dip den Schnittlauch klein schneiden und alle Zutaten miteinander verrühren. Wer keine Knoblauchpaste zur Hand hat, kann stattdessen eine Knoblauchzehe zerdrücken und den Dip noch leicht salzen.

Das Hühnchen aus der Marinade nehmen und grillen oder in der Pfanne anbraten. Beim Grillen schonend von beiden Seiten anbraten. Erst wenden, wenn sich die Filets leicht vom Rost lösen. Solange sie sich nicht lösen sind die Poren noch nicht komplett geschlossen. Reißt man es nun vom Grillrost, so öffnet man das Fleisch wieder, der Saft kann austreten und es wird zäh. Wenn es an beiden Seiten gegrillt ist, die Hitze am Grill reduzieren oder auf eine Stelle legen, wo weniger Hitze ist. Den Deckel des Grillers schließen und noch kurz durchgaren lassen. So sollte das Hühnchenfilet gut durch und trotzdem schön weich sein.

Beim Anbraten in der Pfanne die Hühnchenfilets von beiden Seiten anbraten. Mit Wasser aufgießen und bei zugedeckter Pfanne garen lassen, bis das Wasser aufgebraucht ist.

