

Christina Richon
Drumsticks mit karibischem BBQ-Rub
und Süßkartoffeln

Montag, 29. Mai 2017
Rezept für Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche



Zutaten

Für den BBQ-Rub

6 g	Pimentkörner
6 g	schwarze Pfefferkörner
3 g	Zimtstange
2 g	Kreuzkümmel
2	Gewürznelken
4 g	edelsüßes Paprikapulver
2 g	getrocknete, scharfe Chilis
2 g	frisch geriebene Muskatnuss
2 g	Ingwerpulver
1 g	granulierter, getrockneter Knoblauch
2 g	granulierte, getrocknete Zwiebeln
15 g	brauner Rohrzucker
20 g	Salz

Außerdem

8	Hähnchenunterschenkel (Drumsticks)
600 g	Süßkartoffeln
2 EL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	gemahlener Koriander
3 EL	Erdnüsse, fein gemahlen
2	Bio-Limetten
200 ml	Hühnerbrühe
90 g	Ketchup
50 g	scharfer Senf
2 EL	Honig
1 EL	brauner Rum
etwas	Korianderblätter für die Dekoration

Zubereitung

1. Für den Rub Piment-, Pfefferkörner, Zimt, Kreuzkümmel und Gewürznelken in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, bis sie zu duften anfangen. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
2. Übrige Rub-Zutaten und geröstete Gewürze in einem Mixer fein mahlen. Gewürzmischung in einem Schraubglas aufbewahren.

Hinweis: Die Gewürzmischung bleibt ca. 3 Monate aromatisch.

3. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

4. Die Drumsticks gründlich kalt waschen, trocken tupfen und mit ca. 1–2 EL Rub einreiben. Auf dem Gitterrost des Backofens verteilen.
5. Für die Süßkartoffel-Sticks die Kartoffeln schälen, waschen und in knapp 2 cm breite Spalten schneiden. Kartoffelspalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Öl beträufeln und mit Salz, gemahlenem Koriander und Erdnüssen bestreuen.
6. Kartoffeln in die unterste und die Drumsticks in die dritte Einschubleiste in den heißen Backofen einschieben. Gemeinsam 30–35 Minuten garen.
7. Inzwischen die Soße zubereiten. 1 Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Saft auspressen.
8. Hühnerbrühe, Ketchup, Senf, Honig und ca. 1 TL Rub in einem Topf aufkochen. Zu einer dicklichen Soße einkochen. Mit etwas Limettensaft, -schale, braunem Rum und eventuell noch etwas Salz abschmecken.
9. Falls die Drumsticks noch nicht genügend gegart und gebräunt sind, kurz den Backofengrill (ca. 250 Grad Oberhitze) zuschalten und die Keulen knusprig bräunen.
10. Die übrige Limette vierteln. Drumsticks mit Süßkartoffeln, Soße, Limettenvierteln und Korianderblättchen servieren.

Pro Portion: 710 kcal / 2982 kJ
63 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 29 g Fett