



Chicken al Pastor mit gegrillter Ananas

Zeit gesamt
🕒 2h 50min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------|--------|
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Peperoni Mix | 3 St. |
| Öl | 1 EL |
| Tomatenmark | 2 EL |
| Brauner Zucker | 1 EL |
| Essig | 1 EL |
| Orangensaft | 100 ml |
| Oregano, getrocknet | 1 TL |
| Paprika, edelsüß | 1 EL |
| Salz | |
| Ananas | 1 St. |
| Hähnchenschenkel | 800 g |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Koriander, frisch | 10 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlere Pfanne, Pürierstab, Gefrierbeutel, Grill

1. Knoblauch und Peperoni in grobe Stücke schneiden. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Knoblauch, Peperoni, 2 EL Tomatenmark und 1 EL Rohrzucker ca. 2 Min. anbraten. Mit Essig ablöschen. Orangensaft, Oregano, Paprika und Salz zugeben. In einem hohen Gefäß Al-Pastor-Marinade fein pürieren.
2. Ananas in Spalten schneiden. Eine Spalte schälen, Fruchtfleisch klein würfeln und zur Marinade geben. Hähnchenschenkel mit Al-Pastor-Marinade in einen Gefrierbeutel geben. Hähnchen ca. 2 Std. ziehen lassen.
3. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Koriander waschen.
4. Grill anheizen. Hähnchen aus der Marinade nehmen und auf der Hautseite ca. 10 Min. grillen. Hähnchen wenden und nochmals ca. 10 Min. grillen. Dabei immer wieder mit etwas Marinade bestreichen. Ananasspalten ca. 5–8 Min. grillen. Chicken al Pastor mit gegrillter Ananas anrichten. Mit roten Zwiebeln und Koriander servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Nacho-Chips oder Wraps.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 613 kcal |
| Kohlenhydrate | 40 g |
| Eiweiß | 36 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 35 g |