
Typ: Fleisch

Quelle: Mary Berry: Cook and Share, S. 114

Bemerkungen: An all-in-one dish that can be thrown in the oven and cooked all at once. Sehr gastgeberfreundlich!
August 26: die mit Stärke angedickte Sauce haben wir uns geschenkt. Der Bratensaft aus dem Bräter ist gut genug.

Zutaten SERVES 4-6

8 large skinless and boneless chicken thighs (1kg total weight)
1 fennel bulb, trimmed and sliced into 8 wedges through the root
2 small red peppers, deseeded and sliced into large pieces
2 medium sweet potatoes, peeled and sliced into 3-cm 1023 cubes
2 tbsp olive oil
1 tbsp cornflour

5-SPICE MARINADE

4 tbsp mango chutney
2 tsp Chinese five spice powder
3 tbsp soy sauce
1 tsp grated fresh root ginger
2 garlic cloves, crushed
4 mild peppadew peppers, finely chopped
Juice of ½ lemon

Rezept: 1. Measure all the marinade ingredients into a large bowl, season with freshly ground black pepper and mix well. Add the chicken and turn to coat in the mixture. Cover and leave to marinate for 1-2 hours in a cool place or overnight in the fridge.

2. Preheat the oven to 220°C/200°C Fan/Gas 7.

3. Blanch the fennel wedges in boiling water for about 5 minutes until softened. Drain well.

4. Tip the blanched fennel and all the prepared vegetables into a large roasting tin. Drizzle with the oil and season well. Add the chicken and all the marinade and toss everything together to coat the vegetables and meat. Roast in the oven for about 25 minutes.

5. Remove from the oven and carefully pour the tin juices into a small saucepan. Return the roasting tin to the oven for another 10 minutes, until the chicken and vegetables are tinged brown and cooked through.

6. Meanwhile, mix the cornflour with 2 tablespoons of water until smooth. Bring the pan juices to the boil and pour in the cornflour mixture. Stir until thickened. If its a little too thick, add some water until it is coating consistency. Pour the sauce into a jug.

7. Serve the chicken thighs and vegetables piping hot with the sauce alongside.

MARY's TIPS

* Can be assembled up to 4 hours ahead.

* Marinated chicken thighs can be frozen raw..

* Keep fresh root ginger in the freezer and grate it straight from frozen.

CHINESE 5-SPICE MIXTURE

4 Sternanis

2 TL Szechuanpfeffer (alternativ schwarzer Pfeffer)

1 EL Fenchelsamen

1 TL Gewürznelken (ganz)

1 Stange Zimt (oder 1 EL gemahlener Zimt)

Anrösten: Geben Sie Sternanis, Szechuanpfeffer, Fenchelsamen, Nelken und die Zimtstange in eine Pfanne. Rösten Sie die Gewürze bei mittlerer Hitze ohne Fett für ca. 3 Minuten an, bis sie intensiv duften.

Abkühlen: Nehmen Sie die Pfanne vom Herd und lassen Sie die Gewürze vollständig abkühlen.

Mahlen: Geben Sie die abgekühlten Gewürze in einen Mörser oder eine Gewürzmühle und mahlen Sie alles zu einem feinen Pulver. Falls Sie gemahlenen Zimt verwenden, rühren Sie diesen erst am Ende unter.

Sieben: Bei Bedarf sieben Sie das Pulver durch ein feines Sieb, um grobe Reste zu entfernen.