

# Jamie Oliver | Jamaika-Hähnchen

---

## Zutaten für 4 Personen

### Für das Hähnchen:

- 4 Hähnchenbrüste mit Haut à 180 g
- 1 EL flüssiger Honig
- einige Zweige Rosmarin
- einige Stängel Koriandergrün
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### Für die Sauce:

- 4 Knoblauchzehen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 6 EL hellbrauner Rum
- 6 EL Weißwein-Essig
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 scharfe Chilischote (Scotch Bonnet)
- 1 kleines Bund Thymian
- 3 frische Lorbeerblätter
- gemahlene Gewürznelken
- gemahlener Muskatnuss
- gemahlenes Piment
- 2 TL Salz
- eventl. natives Olivenöl

### Zubereitung:

Backofen auf 220 °C vorheizen. Eine Grillpfanne auf hoher Stufe erhitzen.

Die Hähnchenbrüste längs so durchschneiden, dass sie nur noch an der Spitze zusammenhängen. Mit Öl, Salz und Pfeffer von allen Seiten einreiben. Die Hähnchenbrüste mit der Hautseite nach unten in die heiße Grillpfanne legen und goldgelb anbraten.

Für die Sauce die Frühlingszwiebeln putzen und grob hacken. Thymian abbrausen und den Großteil der Blätter abzupfen. Beides mit Lorbeer (ohne Stiele), je 1 großen Prise Nelken, Muskatnuss und Piment, dem Rum, Essig, Honig und 2 TL Salz in einen Standmixer geben. Von der Chili Stiel und Samen entfernen und dazugeben. Knoblauch hineinpressen und die Zutaten zu einer glatten Paste mixen. Eventl. etwas Olivenöl zufügen.

In einer ofenfesten Form, in der die Hähnchenbrüste gerade so hineinpassen, die Jamaika-Sauce verteilen und das Hähnchenfleisch mit der Hautseite nach oben hineinlegen. Mit Honig beträufeln,

Rosmarin und restliche Thymianzweige darauflegen. Im obersten Teil des Ofens 15 Minuten braten, bis das Fleisch gar ist.

Vor dem Servieren etwas Koriander darüberstreuen.

*Rezept: Jamie Oliver*

*Quelle: Jamies 30 Minuten Menüs*