



## **Kokos-Poulet nach karibischer Art**

### **Zutaten:**

- 1 küchenfertiges Poulet
- 1 Ananas
- 2 Karotten
- Kokosnussöl VCO zum Braten

### **Würzmischung**

- 1 ½ EL Salz
- 1 EL Pfeffer
- 1 EL gem. Nelken
- 1 ½ EL Koriander
- ½ TL Zimt
- ¾ TL Rohrzucker

### **Zubereitung**

Die Ananas schälen und den Strunk herausschneiden, das Fruchtfleisch würfeln und den Saft auffangen. Für die Füllung Karotten fein raspeln und zu den Ananaswürfeln geben. Das Ganze mit der Würzmischung verfeinern.

Nun das Hähnchen mit der Würzmischung einreiben und mit der Ananasmischung füllen, mit Holzstäbchen verschliessen und mit Küchengarn in Form bringen. Einen Bratentopf mit Kokosöl auspinseln,



das Hähnchen hineinlegen, falls noch etwas Füllung da ist, diese im Topf verteilen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200°C 10 Minuten anbraten. Danach die Temperatur auf 180°C reduzieren und ca. 50 Minuten weiter braten. Zum Schluss das Hähnchen noch mit dem Ananassaft einpinseln und nochmals für 10-15 Minuten in den Ofen geben.

Guten Appetit!