

Chicken Adobo

Rezept für ca. 4 Personen



Adobo ist ein spanisches Wort und bedeutet Marinade oder Gewürzmix. Adobo ist auch der Name des philippinischen Nationalgerichtes. Es besteht aus Poulet oder Schweinefleisch, das in Sojasauce, Essig und Knoblauch gekocht wurde und normalerweise mit Reis serviert wird.

Ursprünglich wurde das Fleisch auf diese Weise für Reisen zubereitet, da es dank der Essigmarinade sehr lange haltbar ist. Heute gehören Chicken und Pork Adobo zu den beliebtesten Gerichten in den Philippinen und werden in unzähligen Varianten gekocht.

Zutaten

- 1 Poulet *in acht Teile geschnitten*
- 1 ganzer Knoblauch *gepresst*
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL ganze Pfefferkörner
- 3 getrocknete Lorbeerblätter
- 250 ml Sojasauce
- 250 ml Essig

Zubereitung

- Öl in einer grossen Bratpfanne erhitzen. Knoblauch dazugeben und braten, bis er leicht braun wird.
- Poulet dazugeben und anbraten.
- Pfeffer, Lorbeerblätter, Sojasauce, Essig und 1dl Wasser dazugeben und während ungefähr 30 Minuten (bis das Poulet zart ist) köcheln lassen.

Tipp:

Folgende Zutaten können dem Chicken Adobo zugefügt werden, um den Geschmack zu variieren: Milch, Reiswein, Orangen- oder Ananassaft, Kartoffeln oder Chili.

