Yassa Hähnchen
Poulet au Yassa

Genießen Sie die Aromen Westafrikas mit diesem senegalesischen Poulet Yassa aus Hähnchenstücken, das über Nacht mit vielen Zwiebeln, etwas Senf und etwas Zitronensaft mariniert wird. Dieses Gericht ist so einfach zuzubereiten, riecht gut, sieht wunderschön aus und schmeckt köstlich. Zwiebeln sind die Grundlage des leckeren Rezepts, aber lassen Sie sich davon nicht davon abhalten, dieses Gericht zuzubereiten.
Ein gut gemachtes Yassa-Huhn spricht für sich, aber je mehr Zwiebeln, desto besser die Yassa.
Neben Yassa-Huhn können Sie auch Yassa-Lamm aus Lammfleisch oder Yassa Poisson (Yassa-Fisch) aus Fisch zubereiten.

Herkunft: Senegal
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 12 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

Für die Marinade
100 ml Zitronensaft frisch gepresst
50 ml Apfelessig
2 EL Dijon-Senf
50 ml Erdnussöl
5 Gewürznelke(n)
2 Brühwürfel
1 Habanero-Chili
1 TL Ingwerpulver
1 ½ TL Salz
2 TL Pfeffer schwarz, gemahlen
8 Zwiebel(n) weiß
2 Blätter Lorbeer

Yassa Poulet
6 Hähnchenschenkel
3 EL Öl
150 ml Hühnerbrühe
100 g Oliven nach Geschmack
2 Zweig(e) Petersilie Zum Garnieren

Vorbereitung

Den Knoblauch schälen und fein hacken, die Habanero-Chili ebenfalls fein hacken. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gewürznelken in einem Mörser zerkleinern.
Für die Marinade Zitronensaft, Essig, Senf, 2 EL Öl, gehackten Knoblauch, Bouillonpulver, gehackte Habanero, Ingwerpulver, Nelken, Salz und schwarzen Pfeffer in einer mittelgroßen Schüssel vermischen. Gut mischen und beiseite stellen.

© 2026 coquina.de

Die Hähnchenteile in eine große Schüssel geben und die Zwiebelscheiben, die Lorbeerblätter und die Marinade hinzufügen. Gut mischen, dann mit einem dicht schließenden Deckel oder einer Plastikfolie abdecken und einige Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen.

Zubereitung

Wenn Sie zum Kochen bereit sind, entfernen Sie die Hähnchenstücke aus der Marinade (bewahren Sie die Marinade auf).

2 bis 3 EL Öl in eine Pfanne geben und das Hähnchen von beiden Seiten 7 bis 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten (die Pfanne nicht überfüllen). Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Die Zwiebeln aus der Marinade schöpfen (die Marinade nicht wegwerfen) und die Zwiebeln ca. 5 bis 10 Minuten anbraten, bis sie gut eingekocht sind.

Das gebräunter Hähnchen, die restliche Marinade und die Hühnerbrühe in den Kochtopf auf Zwiebelbasis geben. Reduzieren Sie die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe und kochen Sie weitere 15 bis 20 Minuten oder bis das Hähnchen weich ist und die Sauce nach Belieben gut reduziert ist.

Die Oliven unterrühren und 3 bis 5 Minuten köcheln lassen. Passen Sie die Würze bei Bedarf an.

Nach Belieben mit Petersilie garnieren und über Reis oder Kartoffelpüree servieren.

© 2026 coquina.de