



Winterspecial: Schmorhuhn persische Art mit Aubergine und Nüssen auf Basmatireis



ca. 1,5h



2 Personen

„Fesenjān“, ein iranisches Festmahl, eignet sich perfekt für ein gemütliches Beieinander an einem kühlen Winterabend. Im Topf schmoren Hähnchenoberkeulen und Auberginen mit duftendem Zimt, Ingwer, Nelken und Walnüssen. Dadurch entfaltet sich ein wunderbar intensiver Geschmack, während das Fleisch so zart wird, dass es sich fast von allein vom Knochen löst. Garniert mit rubinrotem Granatapfel eine Hommage an die Festlichkeit.

- 75g Walnusskerne ¹⁵
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Hähnchenoberkeulen
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Spekulatiusgewürz
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 große Aubergine
- 1 Granatapfel
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse
- 200g Bio-Basmatireis

- 2EL Butter ⁷
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz
- Zucker

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 1168kcal, Fett 54.9g,
Kohlenhydrate 128.3g, Eiweiß 41.4g



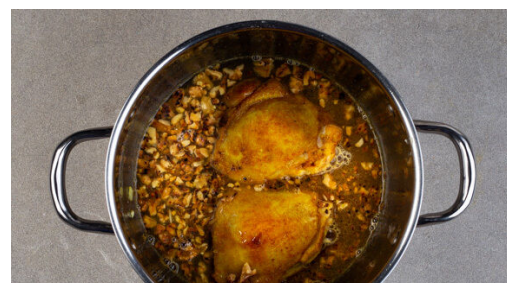
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Walnüsse** fein hacken, in einem mittelgroßen Topf ohne Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. anrösten, aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Ras el-Hanout**, 1EL Mehl und 1 kräftigen Prise Salz einreiben.



Den **Granatapfel** halbieren und über einer mit Wasser gefüllten Schüssel aufbrechen. Die **Granatapfelkerne** unter Wasser aus den Fruchtwänden und Häutchen lösen. Die schwimmenden Häutchen mit einem Löffel abschöpfen, dann die gepulsten **Granatapfelkerne** in ein Sieb abgießen.



Das **Fleisch** in demselben Topf mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 2-3Min. auf jeder Seite goldbraun anbraten und herausnehmen. Die **Zwiebeln** mit 1TL Zucker in den Topf geben und 4-5Min. karamellisieren. Den **Knoblauch** und $\frac{3}{4}$ des **Spekulatiusgewürzes** zugeben und ca. 30Sek. mitbraten. Das **Brühgewürz** in 300ml heißem Wasser auflösen.



Die **Aubergine** abkühlen lassen, dann längs halbieren. Das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel auskratzen und in grobe Stücke schneiden, mit der **Granatapfelmelasse** in den Topf einrühren und die letzten 15-20Min. der Garzeit mitköcheln. Die **Sauce** mit Salz abschmecken. Inzwischen in einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.



Die **Walnüsse** und die **Brühe** in den Topf geben und aufkochen, dann die Hitze reduzieren. Das **Fleisch samt Bratensaft** zugeben und bei niedriger Hitze ca. 1 Std. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die **Aubergine** einige Male mit einem scharfen Messer leicht anritzen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen 35-40Min. weich backen.



Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen, dann auf Teller verteilen. Das **Schmorhähnchen samt Sauce** darauf anrichten und mit den **Granatapfelkernen** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    #marleyspooning