



Winterspecial: Schmorhuhn persische Art mit Aubergine und Nüssen auf Basmatireis



ca. 1,5h



3-4 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.

Was du von uns bekommst

- 100g Walnusskerne ¹⁵
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Hähnchenoberkeulen
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Päckchen Spekulatiusgewürz
- 2 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 2 große Auberginen
- 2 Granatäpfel
- 3 Päckchen Granatapfelmelasse
- 400g Bio-Basmatireis

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ⁷
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz
- Zucker

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1068kcal, Fett 46.4g, Kohlenhydrate 124.4g, Eiweiß 39.3g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Walnüsse** fein hacken, in einem großen Topf ohne Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten, aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Ras el-Hanout**, 2EL Mehl und ½TL Salz einreiben.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in demselben Topf mit 4EL Butter bei mittlerer Hitze 2-3Min. auf jeder Seite goldbraun anbraten und herausnehmen. Die **Zwiebeln** mit 2TL Zucker in den Topf geben und 4-5Min. karamellisieren. Den **Knoblauch** und $\frac{3}{4}$ des **Spekulatiusgewürzes** zugeben und ca. 30Sek. mitbraten. $\frac{3}{4}$ des **Brühwürz** in 600ml heißem Wasser auflösen.



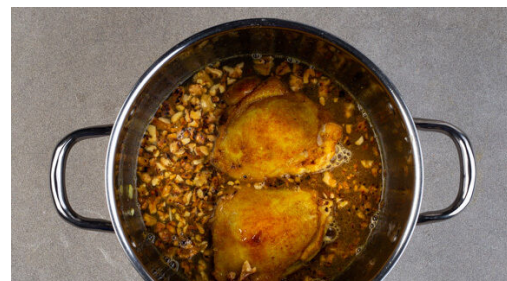
3. Auberginen backen

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. 1Std. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die **Auberginen** einige Male mit einem scharfen Messer anritzen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen 35-40Min. weich backen.



4. Granatäpfel vorbereiten

Die **Granatäpfel** 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.



5. Sauce verfeinern

Die **Auberginen** 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 mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.



6. Reis kochen

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.