



## Winterspecial: Iranisches Schmorhuhn

mit Aubergine und Nüssen auf Basmatireis



ca. 1,5h



2 Personen

„Fesenjän“, 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 <sup>15</sup>
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenoberkeulen
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 1 Päckchen Spekulatiusgewürz
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Aubergine
- 1 Granatapfel
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse
- 150g Basmatireis

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>7</sup>
- 1EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz
- Zucker

## Küchenutensilien

- 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.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 904kcal, Fett 43.2g, Kohlenhydrate 112.5g, Eiweiß 17.6g



### 1. Zutaten vorbereiten

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 **3/4 der Kurkuma**, 1EL Mehl und 1 kräftigen Prise Salz einreiben.



### 4. Granatapfel vorbereiten

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 gepulnten **Granatapfelkerne** in ein Sieb abgießen.



### 2. Fleisch anbraten

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 **3/4 des Spekulatiusgewürzes** zugeben und ca. 30Sek. mitbraten. Das **Brühgewürz** in 300ml heißem Wasser auflösen.



### 5. Sauce verfeinern

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 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.



### 3. Aubergine 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 **Aubergine** einige Male mit einem scharfen Messer leicht anritzen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen 35-40Min. weich backen.



### 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.