

Arabisches Hühner-Frikassee

Für 2 Personen

1 Hähnchenbrust, am Knochen	1 arabisches Fladenbrot	500 g türk. Joghurt
150 g Bulgur	120 g Reis	2 Tomaten
2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
1 Zitrone	1 Bund glatte Petersilie	50 g Pinienkerne
50 g Tahina (Sesampaste)	2 TL gemahlener Kreuzkümmel	1000 ml Hühnerfond
Butterschmalz	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Hähnchen waschen und trocken tupfen. Die Zwiebel abziehen und in kleine Stücke schneiden. Etwas Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Hähnchenbrust von beiden Seiten anbraten. Anschließend mit dem Hühnerfond ablöschen. Die Zwiebel zugeben und das Ganze circa 20 Minuten kochen. Den Bulgur mit Wasser bedecken und mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Reis anbraten. Anschließend mit Salzwasser aufgießen und circa zehn Minuten köcheln lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Das Fladenbrot in kleine Stücke zerreißen. Etwas Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und das Fladenbrot darin goldbraun anrösten. Den Reis mit dem Brot, dem Tahina und dem Joghurt vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und vom Knochen lösen. Die Tomaten vom Strunk befreien und würfeln. Die Frühlingszwiebeln abziehen und klein schneiden. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Alles miteinander vermengen. Den Knoblauch abziehen und pressen. Die Zitrone auspressen. Den Knoblauch mit dem Zitronensaft, etwas Olivenöl und dem Kreuzkümmel vermischen und über die Tomaten geben. Den Bulgur unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis auf tiefen Tellern anrichten. Das Fleisch und die Pinienkerne obenauf legen. Das Tabuleh daneben anrichten und servieren.

Abdul-Rahman Taifour am 12. September 2011