

Geschmortes Zitronen-Huhn mit Spinat

Für zwei Personen

Für das Zitronenhuhn:

300 g Hühnerbrust, ausgelöst	300 g Hühnerkeule, ausgelöst	6 kleine Kartoffeln
5 Kirschtomaten	3 Schalotten	1 Amalfi Zitronen
250 ml Geflügelfond	3 EL Tomatenmark	1 Zimtstange
1 Lorbeerblatt	1 Zweig Koriander	1 Zweig Minze
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Für den Spinat:

250 g Spinat	1 Zwiebel	2 Zehen Knoblauch
1 Knolle Ingwer à 3 cm	1 rote Chilischote	1 EL Ghee
1 EL Sesam	75 g Joghurt	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 Prise Curry	1 Prise Zucker
Salz		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Huhn in Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite in Olivenöl anbraten. Die Zitronen in Scheiben schneiden und zum Huhn geben. Alles zusammen zwei Minuten in der Pfanne schwenken. Die Kartoffeln schälen und halbieren und die Schalotten abziehen und würfeln. Die Tomaten enthäuten. Alles zusammen mit der Zimtstange und dem Lorbeerblatt zum Huhn geben und mit anschwitzen. Anschließend das Tomatenmark hinzugeben und mitrösten. Den Geflügelfond dazugeben und das Ganze im Backofen 20 Minuten garen. Den Spinat gründlich waschen. Eine Zwiebel und den Knoblauch abziehen, die Chili entkernen und den Ingwer schälen. Alles fein hacken und mit dem Koriander und dem Kreuzkümmel vermischen. In einer hohen Pfanne das Ghee erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch, die Chili, den Ingwer und den Koriander darin andünsten. Mit Curry, Salz und Zucker abschmecken. Den abgetropften Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Zum Schluss den Joghurt in den Spinat einrühren. Die Sesamsamen in einer Pfanne gold rösten und über den Spinat streuen. Die Minze und den Koriander klein schneiden. Das Huhn nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit der Minze und dem Koriander verfeinern. Das geschmorte Zitronenhuhn mit Spinat auf Tellern anrichten und servieren.

Curt Regner am 08. Dezember 2014