

Orientalisches Aprikosen-Hähnchen, Kräuter-Nuss-Bulgur

Für zwei Personen

Für das Aprikosenhähnchen:

2 Hähnchenschenkel à 120 g	1 Hühnerbrust à 400 g	1 Dose Tomaten
2 Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch	100 g getr. Soft-Aprikosen
1 Knolle Ingwer, 3 cm	1 grüne Chili	2 EL Ghee
500 ml Hühnerfond	3 EL Ingwerpüree	1 EL Waldhonig
2 EL Pinienkerne	1 Zimtstange	4 Nelken
3 Stiele frischer Koriander	2 TL Kurkuma	3 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL Ras el-Hanout	Salz, Pfeffer	

Für die Kräuter-Nuss-Bulgur:

120 g feiner Instant-Bulgur	1 Zitrone	1 EL Butter
1 EL Waldhonig	1 EL ganze Pistazien	1 EL Mandelblättchen
5 Macadamianüsse	2 Zweige glatte Petersilie	1 Zweig Zitronenmelisse
1 El Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hühnerbrust parieren und die Hähnchenschenkel im Ganzen lassen. Das Ghee in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Den Ingwer schälen und in Würfel schneiden. Die Chilischote klein schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, kleinschneiden und mit dem Ingwerpüree, dem Ingwer, der Zimtstange, den Nelken, der Chilischote, dem Kurkuma, dem Kreuzkümmel, dem Ras el-Hanout, Salz und Pfeffer zu dem - 11 - Fleisch geben und anbraten. Anschließend mit dem Fond und Tomaten ablöschen, den Honig zugeben und aufkochen lassen. In der Zwischenzeit die Aprikosen kleinschneiden, in den Topf geben und mit kochen. Alles für 20 Minuten in den Backofen geben. Das Koriandergrün hacken, die Pinienkerne anrösten und beides am Ende der Garzeit hinzugeben. Den Bulgur mit der Butter, dem Olivenöl, dem Saft und Abrieb der Zitrone, dem Honig, Salz und Pfeffer vermengen. Die Petersilie und die Zitronenmelisse hacken und dazugeben. Mit heißem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Mit einer Gabel auflockern. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und unter den Bulgur mengen. Das Aprikosen-Hähnchen mit der Kräuter-Nuss-Bulgur auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Weisenstein am 10. Dezember 2014