

Dattel-Hühnchen mit Nuss-Reis und Spinat-Kürbis-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Dattelhühnchen:

2 Hühnerbrüste, à 250 g	150 g frische Datteln	50 g getrocknete Aprikosen
3 Orangen	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 rote Chili	1 Prise Ras-el-Hanout
1/2 Bund Koriander	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Nussreis:

250 g Basmatireis	1 Zwiebel	2 Zehen Knoblauch
2 EL Pinienkerne	2 EL gehäutete Mandeln	2 EL Pistazienkerne
2 EL Butter	1 TL Kurkuma	1 TL Kreuzkümmel
1 Prise Zimt	1/2 Bund Koriander	1/2 Bund Petersilie
1/2 EL Zitronensaft	Salz	Pfeffer

Für das Spinat-Kürbis-Gemüse:

1 Kürbis, 300 g	200 g Spinat	2 Tomaten
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	2 Safranfäden (0,1 g)
4 EL Olivenöl	1/2 TL Harissa-Pulver	1/4 TL Zimtpulver
Salz	Pfeffer	

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Für das Hähnchen die Orangen halbieren und auspressen. Die Aprikosen in kleine Würfel schneiden und mit dem Orangensaft vermengen. Die Datteln aufschneiden, die Kerne herauslösen und grob schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und im Mixer mit den Datteln pürieren. Mit dem Ras-el-Hanout, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets abwaschen, trockentupfen und bei jedem Filet eine Tasche einschneiden. Die Hälfte der Dattelmasse hineingeben und die Öffnung mit einem Zahnstocher verschließen. Von außen salzen und pfeffern. Für den Nussreis den Reis waschen und die Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Die Pinienkerne, die Mandeln und die Pistazienkerne grob hacken. Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebeln, den Knoblauch, die Pinienkerne, die Mandeln und die Pistazienkerne darin anrösten. Den Reis dazugeben alles gut verrühren. Einen halben Liter Wasser mit dem Kurkuma vermengen und den Reis damit aufgießen. Anschließend mit Kreuzkümmel, Zimt und Salz würzen und bei schwacher Hitze 15 Minuten sanft ausquellen lassen. Den Spinat etwa eine Minute in das kochende Wasser geben und im Eiswasser abschrecken. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. In einem Topf mit dem Olivenöl, dem Safran, dem Harissa-Pulver und dem Zimt anrösten. Den Kürbis entkernen, würfeln und dazugeben. Alles etwa zehn Minuten ziehen lassen. Regelmäßig kleine Mengen Wasser dazugeben, damit nichts anbrennt. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die vorbereiteten Hähnchenbrustfilets bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten pro Seite anbraten. Die Frühlingszwiebeln und die Chili in Ringe schneiden und den Koriander fein hacken. Die Hähnchenbrustfilets kurz aus der Pfanne nehmen. Im Bratensaft alles zwei bis drei Minuten anbraten. Die restliche Dattelmasse dazugeben und kräftig aufkochen lassen. Mit Salz abschmecken. Den Spinat und die Tomaten zum Kürbis in den Topf geben und weitere zehn Minuten unter leichter Wasserzugabe köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Reis den Koriander und die Petersilie fein hacken. Den Reis mit den Kräutern und ein wenig Zitronensaft abschmecken. Das Dattelhühnchen mit Nussreis und Spinat-Kürbis-Gemüse auf Teller anrichten und servieren.

Dennis Schwind am 06. Mai 2015