

Hähnchen-Keulen mit Sesam-Granatapfel-Soße, Basmatireis

Für zwei Personen

Für die Hähnchen-Keulen:

4 Hähnchen-Unterkeulen à circa 90 g Rapsöl

Für die Sauce:

1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone	500 ml Granatapfelsaft
250 g Naturjoghurt	100 g Tahina	1 $\frac{1}{2}$ EL Speisestärke
1 $\frac{1}{2}$ EL Rohrzucker	gemahlener Kreuzkümmel	edelsüßes Paprikapulver
Cayennepfeffer	Salz	

Für den Kokos-Basmatireis:

170 g Basmatireis	50 g Ingwer	250 ml Kokosmilch
2 Nelken	Salz	

Für die Garnitur:

1 Granatapfel	50 g heller Sesam
---------------	-------------------

Für die Hähnchen-Unterkeulen Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Für den Kokos-Basmatireis Ingwer schälen. Reis mit 100 Milliliter Wasser, Kokosmilch, Nelken, einer Prise Salz und Ingwer in einem Topf zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel quellen lassen, bis der Reis gar ist. Vor dem Servieren Ingwer und Nelke entfernen.

Für die Hähnchen-Unterkeulen Fleisch kalt abwaschen und trocken tupfen. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, Fleisch rundherum scharf anbraten. Dann bei 150 Grad Umluft für 15 Minuten im Ofen fertig garen.

Für die Sesam-Granatapfel-Sauce Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zitrone auspressen. Speisestärke und Granatapfelsaft verquirlen, dann Knoblauch, Zitronensaft, Naturjoghurt und Tahina unterrühren. Mit Rohrzucker, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Paprikapulver und Salz abschmecken. Bratensatz in der Pfanne, in der die Hähnchen-Unterkeulen angebraten wurden, mit der Sesam-Granatapfel-Sauce ablöschen und kurz aufkochen. Dann Hähnchen-Unterkeulen aus dem Ofen dazugeben und bei geringer Hitze simmern lassen.

Für die Garnitur Granatapfelkerne aus dem Granatapfel lösen.

Hähnchen-Unterkeulen mit Sesam-Granatapfel-Sauce und Kokos-Basmatireis auf Tellern anrichten, mit Granatapfelkernen und Sesam garnieren und servieren.

Lisa Kalthoff am 26. September 2016