

Grill-Hähnchen in Tomaten-Soße, Blumenkohl und Duftreis

Für zwei Personen

Für Grill-Hähnchen:

6 filetierte Hühnerschenkel	3 Knoblauchzehen	3 cm Ingwer
$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)	3 EL griechischer Joghurt	2 EL Senf-Öl
5 TL Gewürzmischung aus:		
1 TL Kashmiri Chili Pulver	1 TL Garam Masala	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Kurkuma
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Koriander	

außerdem:

1 TL getrockneter Bockshornklee	1 TL geräuchertes Paprikapulver	1 EL Meersalzflöckchen
---------------------------------	---------------------------------	------------------------

Für die Tomatensauce:

$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel	3 Knoblauchzehen	3 cm Ingwer
200 g Tomatenmark	1 Bund Koriander	1 EL Honig
50 g Butter	300 ml Sahne	3 EL Ghee
5 TL Gewürzmischung	1 TL getrockneter Bockshornklee	1 TL geräuchertes Paprikapulver
3 Kardamomkapseln	2 Nelken	1 kleines Stück Zimtstange
1 EL Meersalzflöckchen		

Für den Duftreis:

150 g Basmati	1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ EL Ghee
3 Kardamomkapseln	2 Nelken	1 Lorbeerblatt
1 cm Zimtstange	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Kurkuma	Salz

Für Blumenkohl und Püree:

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	250 ml Milch	50 ml Sahne
25 g Butter	100 ml Olivenöl	1 TL Honig
1 Prise gemahlene Kurkuma	1 TL Koriandersamen	1 TL Kreuzkümmelsamen
$\frac{1}{4}$ TL Muskat	2 TL Meersalzflöckchen	Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Mandelblättchen	4 EL Joghurt	3 Zweige Koriander
1 milde rote Chilischote		

Für Grill-Hähnchen:

Den Ofen-Obergrill auf vollste Stufe Stellen.

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und mit ein wenig Wasser zu einer Paste pürieren. Zitrone auspressen und den Saft auffangen.

Die Ingwer-Knoblauch-Paste zusammen mit Zitronensaft, Joghurt, der Gewürzmischung, Bockshornklee, geräuchertem Paprikapulver und Senföl zu einer Marinade verrühren und das Hähnchen damit einmassieren. Hähnchen auf ein Gitterrost legen und unter dem Grill 15 Minuten grillen. Eine Auffangschale unter das Rost legen und die entstehenden Fleischsäfte auffangen. Anschließend das Hähnchen flambieren und mit Salzflöckchen bestreuen.

Für die Tomatensauce:

Ghee in einem Topf erhitzen. Kardamomkapseln, Nelken und Zimt dazugeben und das Ghee für einige Sekunden parfümieren. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden. Alle drei Zutaten zu einer Paste pürieren und in den Topf geben. Ca. 5 Minuten braten. Tomatenmark, Paprikapulver und die Gewürzmischung unterrühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Honig, Bockshornklee, Butter und Sahne zum Topf geben und 1-2 Minuten unter rühren köcheln

lassen.

Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Fleischsaft unter das Curry rühren. Mit Salz und Honig abschmecken.

Koriander abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und unter das Curry rühren.

Für den Duftreis:

Reis gründlich waschen und zusammen mit den Gewürzen und dem Ghee in eine Topf geben. Mit ca. 200 ml Wasser auffüllen und zum köcheln bringen. Dabei einmal kräftig umrühren. Den Deckel auf den Topf geben und bei kleinster Hitze 10 Minuten Garen lassen. Nach Ende der Kochzeit den Deckel abnehmen und den Reis abdampfen lassen. Reis mit einer Gabel auflockern, etwas Butter untermischen und in eine kleine halbrunde Schüssel geben. Den Reis in der Schüssel festdrücken und dann auf einen Servierteller stürzen.

Für Blumenkohl und Püree:

Strunk vom Blumenkohl entfernen und kleine Röschen heraustrennen. Einen Teil zur Seite legen. Röschen mit Kurkuma, Koriandersamen, Kreuzkümmelsamen, Salz und Pfeffer würzen und in etwas Olivenöl schwenken. Alles in eine Auflaufform geben und im Ofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten rösten.

Die andere Hälfte der Blumenkohl-Röschen mit Milch, Sahne und Butter in einem Topf erhitzen und gar kochen. Etwas Kurkuma, Muskat, Honig, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles pürieren.

Für die Garnitur:

Mandelblättchen in einer Pfanne rösten. Curry in einer kleinen Schale anrichten und mit den gerösteten Mandelblättchen, Koriander, Chilischote und Joghurt garnieren. Zusammen mit dem Duftreis und dem Blumenkohl servieren.

Michelle Ghofrani am 28. Januar 2019