

# Hähnchen-Keulen, Kardamom-Möhren und Safran-Reis

**Für zwei Personen**

**Für das Hähnchen:**

4 Hähnchenunterkeulen à 90 g	2 Knoblauchzehen	1 mittlere Zwiebel
2 Zitronen	1 EL eingel. Salzkapern	500 ml Hühnerfond
$\frac{1}{2}$ TL Feigensenf	3 EL Butter	Ras el Hanout
Zucker	Zitronenpfeffer	Cayennepfeffer
Chiliflocken	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für den Safran-Berberitzen-Reis:**

180 g Basmatireis	10 g getrock. Berberitzen	10 Safranfäden
1 Zitrone	1 TL Zucker	2 EL Butter
Olivenöl	Salz	

**Für die Kardamom-Möhren:**

2 große Möhren	3 grüne Kardamomkapseln	30 ml Hühnerfond
1 Bund glatte Petersilie	Ras el Hanout	Zucker, Butter, Salz

**Für das Hähnchen:** Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Die Hähnchenschenkel waschen und trockentupfen. Mit Salz und Ras el Hanout würzen. In einer beschichteten Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Herausnehmen und das Fleisch in eine ofenfeste Form geben. Einige Butterflocken und etwas Hühnerfond dazugeben. Keulen mit der Hautseite nach oben in die Form legen und ca. 25-30 Minuten im Backofen garen. Kurz vor Ende der Garzeit mit Feigensenf bestreichen und mit Zitronenpfeffer bestreuen.

Zwiebel abziehen, klein schneiden und im Rückstand der Hähnchenpfanne in Öl braten. Knoblauch abziehen, klein hacken und mit Kapern und Ras-el-Hanout begeben. Kurz rösten und mit Hühnerfond angießen. Eine halbe Zitrone auspressen, den Saft auffangen und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Cayennepfeffer abschmecken und einkochen lassen.

Restlichen Feigensenf zugeben, eventuell nochmals mit Zitronensaft und Zitronenzesten abschmecken. Falls zu sauer ist, Zucker begeben. Falls zu flüssig, mit Butter montieren.

Den würzigen Bratensaft zum Schluss über das Hähnchen und den Reis gießen.

**Für den Safran-Berberitzen-Reis:** Safranfäden in warmem Wasser einlegen. Berberitzen in kaltem Wasser einweichen. Zitronensaft auspressen.

In einem Topf Olivenöl mit Reis kurz durchrösten. Mit 2 Tassen Wasser aufgießen, salzen und einige Fäden Safran zugeben. Für ca. 10 Minuten garen, dabei die Hitze laufend reduzieren, bis der Reis gar ist.

Die Berberitzen aus dem Wasser nehmen, gut durchspülen und abtropfen lassen. Danach in Butter schwenken. 2-3 Esslöffel Wasser und einen Teelöffel Zucker hinzufügen. Berberitzen darin karamellisieren und mit Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss auf den Reis geben oder vermengen.

**Für die Kardamom-Möhren:** Die Karotten schälen, 10 Zentimeter lange Stifte schneiden.

Je nach Größe die Kardamomkapseln andrücken. In einer Pfanne Karotten in Butter anschwitzen, mit einer kleingehackten Kardamomkapsel würzen und danach salzen. Etwas Ras-el-Hanout beifügen, 2-3 EL Hühnerfond hinzufügen und bissfest garen. Bei Bedarf Zucker zugeben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und unterheben. Zum Garnieren ein wenig beiseite legen, Das Gericht auf Tellern anrichten mit Petersilie bestreuen und servieren.

Silvia Weissenlehner am 04. März 2020