

Hähnchen-Brust mit Harissa-Soße und Pilaw

Für 4 Personen

2 Zwiebeln	3 rote Paprika	1 EL Butterschmalz
2-3 TL Harrisapaste	Salz, Zucker	500 ml Hühnerbrühe
4 Hähnchenbrüste	80 g Sahne	12 EL Sonnenblumenöl
2 EL Honig	50 g Bulgur	200 g Basmatireis
2 EL Butter	10 getrocknete Aprikosen	1 EL Pistazien

Zwiebeln schälen und würfeln. 2 Paprika putzen, abspülen und ebenfalls fein würfeln. 2 EL Paprikawürfel beiseite stellen. Butterschmalz erhitzen. Die Hälfte der Zwiebelwürfel darin anbraten. Paprikawürfel zugeben und ca. 3 Minuten schmoren. 1-2 TL Harissa unterrühren. Mit Salz und Zucker würzen. 300 ml Hühnerbrühe zufügen und alles einköcheln lassen. Paprikasauce pürieren, durch ein Sieb passieren, erneut erhitzen und abschmecken. Inzwischen die Hähnchenbrüste abspülen, trockentupfen und von jedem Stück kleine Abschnitte -insgesamt etwa 100 g Fleisch abschneiden. Diese Abschnitte mit Sahne und 2 EL Paprikawürfel pürieren. Mit Salz und Harissa würzen. Die Haut der Bruststücke vom Fleisch lösen und etwas anheben. Paprikafarce gleichmäßig darauf verstreichen. Haut zurückklappen und die Farce damit abdecken. Nach Belieben mit einem Holzspießchen fest stecken. Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Öl portionsweise in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Hähnchenteile darin vorsichtig von beiden Seiten anbraten. Hähnchen mit Honig bestreichen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten fertig garen, zwischendurch immer wieder mit Honig einpinseln. Inzwischen Bulgur in übriger Hühnerbrühe ca. 10 Minuten weich kochen. Basmatireis abspülen und in Salzwasser ca. 7 Minuten weich garen. Basmatireis abgießen, in ein Sieb geben und kalt abspülen. Die übrige Paprika und Lauchzwiebel putzen. Paprika und das Grün der Lauchzwiebel fein schneiden, den weißen Anteil würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen übrige Zwiebelwürfel, weiße Lauchzwiebelwürfel und Paprika darin anbraten. Basmatireis und Bulgur untermischen und mit braten. Das Lauchzwiebelgrün, Aprikosen und Pistazien untermischen und abschmecken. Hähnchen aus dem Ofen nehmen, mit Harissasauce und Pilaw anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 05. Februar 2014