

Hähnchen-Keulen mit Chili-Aprikosen und Polenta

Für 4 Personen

Für Fleisch und Aprikosen:

2 Zwiebeln	4 Hähnchenkeulen	2 EL Pflanzenöl
Salz	Kurkuma	500 ml Hühnerbrühe
1 Chilischote	10 reife Aprikosen	1 EL Butterschmalz
Pfeffer	Zucker	

Für die Polenta:

1 Zwiebel	2 Zweige Rosmarin	1 EL Olivenöl
400 ml Milch	400 ml Hühnerbrühe	150 g Polentagrieß

100 g Parmesan

Für den Spinat:

200 g Blattspinat	1 Schalotte	1 EL Butterschmalz
Salz	Muskat	

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Die Hühnerkeulen waschen, abtrocknen.

In einer Schmorpfanne das Öl erhitzen. Die Hähnchenkeulen mit Salz und Kurkuma würzen und rundherum goldbraun anbraten. Die Zwiebeln zugeben und zugedeckt die Keulen bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten schmoren, dabei immer wieder wenden und etwas Hühnerbrühe zugeben. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Die Aprikosen waschen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Aprikosen darin anbraten. Etwas Salz, Pfeffer, Chili, und Zucker zugeben und bei kleinster Hitze weich schmoren, falls nötig ein wenig Brühe zugeben.

Für die Polenta die Zwiebel schälen und fein würfeln. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Rosmarin, Milch und Brühe zugeben, aufkochen und mit Salz abschmecken.

Anschließend den Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen, aufkochen lassen und dann bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei ständig umrühren.

Den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen. Schalotte schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Schalotte darin anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen.

Den Käse fein reiben und unter den Polentabrei ziehen.

Die Hähnchenkeulen aus dem Schmor-sud nehmen, das Fleisch vom Knochen lösen. Den Schmor-sud abschmecken. Die Fleischstücke in die Sauce geben.

Geschmorte Hähnchenkeulen mit den Aprikosen anrichten. Polenta und Spinat dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 24. Juni 2020