

Hähnchen mit Spitzkohl, Granatapfel-Soße, Fladenbrot

Für 4 Personen

Für die Granatapfelsauce:

500 ml Geflügelsauce (Jus) 1 EL Granatapfelessig 2 EL Granatapfelkerne
50 g kalte Butter

Für das Hähnchen:

4 Hähnchenbrustfilets à 170 g Salz 2 EL Sonnenblumenöl
Pfeffer

Für den Spitzkohl:

300 g Spitzkohl 1 Bund glatte Petersilie 20 g Butter
Salz 1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen 2 Prisen Ras el-Hanout
1 EL Korinthen

Außerdem:

1 Fladenbrot

Für die Sauce die Geflügelsauce in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen.

Granatapfelessig und Granatapfelkerne zur eingekochten Sauce geben und warmhalten.

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten salzen.

Das Sonnenblumenöl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen und die Brüste mit der Hautseite nach unten etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Haut sollte sich goldgelb färben und anfangen, knusprig zu werden. Die Brüste wenden und im Ofen in 8-12 Minuten fertig garen.

Währenddessen den Spitzkohl putzen und fein hobeln.

Die Petersilie abrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Den Spitzkohl darin anschwitzen, etwas salzen, Kreuzkümmel und Ras el Hanout dazugeben.

Das Kraut dünsten, sodass es etwas zusammenfällt. Es sollte aber nicht verkochen und ein wenig Biss behalten. Kurz vor Ende der Garzeit Petersilie und Korinthen untermengen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, pfeffern und einige Minuten ruhen lassen.

Kurz vor dem Servieren die kalte Butter in die heiße Sauce rühren, die Sauce sollte jetzt nicht mehr kochen.

Den Spitzkohl auf Teller verteilen, je ein Hähnchenbrustfilet daraufsetzen und die Sauce angießen. Mit Fladenbrot servieren.

Ali Güngörmüs am 29. November 2021