

Hähnchen-Schenkel marokkanisch mit Blumenkohl

Für 6 Portionen

1 Blumenkohl	1 kg Hähnchenschenkel	2 EL Butter
1 Zwiebel	2 EL Ingwer, frischer	2 Knoblauchzehen
3 große Karotten	2 TL Kreuzkümmelpulver	1 TL Paprikapulver
1 TL Korianderpulver	$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver
$\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer	1 Paprikaschote, rot	800 g Tomaten, stückig
15 g Petersilie	1 Zitrone	Salz, Pfeffer, Zucker

Den Ofen auf 190 °C vorheizen.

Den Blumenkohl in Röschen teilen, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, die Karotten schälen und mit der Paprika in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken.

Die Hähnchenschenkel salzen und pfeffern. In einer tiefen Pfanne einen EL der Butter erhitzen und die Hähnchenschenkel 3 - 5 Minuten pro Seite darin braten und schön braun werden lassen. Die Schenkel entnehmen und bei mittlerer Hitze Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Karotten und Blumenkohl in der restlichen Butter dünsten. Sobald die Zwiebeln weich geworden sind, alle Gewürze, Paprika, Dosentomaten und die gehackten Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer, ggf. etwas Zucker würzen.

Die Hähnchenschenkel wieder dazugeben und alles 3 - 5 Minuten köcheln lassen, anschließend auf ein tiefes Blech geben, dabei sollten die Hähnchenschenkel oben liegen. Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden und auf dem Blech verteilen. Alles mit Alufolie abdecken und 35 min backen, anschließend nochmal 25 min ohne Folie (ofenabhängig).

NN am 04. Juli 2024