

Stubenküken mit Ananas-Gemüse-Reis

Für 4 Personen

4 Stubenküken	3-4 EL Tandoori-Pulver	1 Stück (ca. 3-4 cm) Ingwer
1 Bund Petersilie	1 Zweig Rosmarin	1 Zehe Knoblauch
3 unbehandelte Limetten	0,1 l Weißwein	0,1 l Wasser
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Reis:

1 Tasse Basmati-Reis	1 Möhre	1 Zucchini
2 Stangen Frühlingszwiebeln	1 rote Zwiebel	50 g Pinienkerne
$\frac{1}{2}$ Ananas	2 Chilischote	1 TL Honig
Salz und Pfeffer	Olivenöl	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Stubenküken säubern, waschen und gut trocknen. Ingwer und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. 2 Limetten im Ganzen vierteln. Stubenküken innen und außen etwas salzen, dann Petersilienzweige, Knoblauch, Ingwer und Limettenstücke in den Korpus geben.

Die Stubenküken mit Küchengarn binden. Dafür die Keulen zusammenbinden und die Flügel am Korpus fixieren. Das TandooriPulver mit etwas Olivenöl in eine Schüssel geben. Die Stubenküken in die Schüssel legen und gut mit der Gewürzmischung einreiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Stubenküken von allen Seiten goldbraun anbraten.

Knoblauchscheiben, Rosmarin und 1 halbierte Limette mit Wasser und Wein in einen Schmortopf geben. Die Flüssigkeit sollte maximal 1 cm hoch stehen. Die angebratenen Stubenküken in den Topf legen. Verschließen und für etwa 40 Minuten im Ofen garen.

Die Stubenküken halbieren, auf Teller geben und mit etwas Sud begießen. Dazu passt Ananas-Gemüsereis.

Reis:

Den Reis kochen. Gemüse und 1 Chilischote putzen und in feine Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin etwa 4 Minuten braten. Es sollte gar, aber noch bissfest sein. Zum Schluss die Pinienkerne untermengen. Den Reis hinzufügen und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch der Ananas in Stücke schneiden, die zweite Chilischote würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Ananasstücke mit Chili kurz und scharf anbraten. Etwas Honig in die Pfanne geben und mit den Ananasstücken vermengen. Die Ananas zum Gemüsereis geben.

Rainer Sass am 07. Juli 2019