

Jacqueline Amirfallah
Geschmorte Hähnchenkeulen mit
Orangen-Pistazien-Reis

Donnerstag, 19. Dezember 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche

Zutaten:

Für den Reis:

300 g Basmatireis
etwas Salz
2 EL Butter
1 Bio-Orange
etwas Zucker
2 EL Pistazien, geschält

Für Fleisch:

2 Zwiebeln
4 Hähnchenkeulen
2 EL Pflanzenöl
etwas Salz
etwas Kurkuma
500 ml Hühnerbrühe
1 Chilischote
1 EL Berberitzen
1 EL Sultaninen
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Zucker

Zubereitung:

1. Reis gründlich waschen, abtropfen lassen. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, den gewaschenen Reis zugeben, umrühren und ca. 7 Minuten kochen lassen, dann abgießen und abspülen.
2. In dem Topf 2 EL Butter schmelzen, Reis darauf geben und bei kleiner Hitze zugedeckt den Reis ca. 30 Minuten saftig dämpfen.
3. Inzwischen für das Fleisch die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
4. Die Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen.
5. In einer Schmorpfanne das Öl erhitzen. Die Hähnchenkeulen mit Salz und Kurkuma würzen und rundherum goldbraun in der Schmorpfanne anbraten. Dann die Zwiebeln zugeben und zugedeckt die Keulen bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten schmoren, dabei immer wieder wenden und etwas Hühnerbrühe zugeben.
6. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein schneiden.
7. Chili, Berberitzen und Sultaninen mit in den Schmortopf zu den Hähnchenkeulen geben.
8. Für den Reis die Orange heiß waschen, trocken tupfen. Mit dem Sparschäler dünn die Schale, ohne das Weiße, abschälen. Schale in feine Streifen schneiden und zweimal in kochendem Wasser (Wasser zwischendurch wechseln) blanchieren.
9. Dann 100 ml Wasser und 3 EL Zucker aufkochen. Blanchierte Orangenschalen darin ca. 10 Minuten kochen, bis sie kandiert sind.
10. Die Orange anschließend mit einem Messer vollständig so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, anschließend die Fruchtfleits herausschneiden
11. Die Hähnchenkeulen aus dem Schmortopf nehmen, das Fleisch vom Knochen und nach Belieben Haut lösen. Den Schmortopf abschmecken. Die Fleischstücke in die Sauce geben.
12. Die Pistazien grob hacken.
13. Pistazien, kandierte Orangenschale und -filets unter den Reis mischen.

14. Geschmortes Hähnchenfleisch und Orangen-Reis anrichten.

Pro Portion: 855 kcal/ 3580 kJ

66 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 44 g Fett