

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 10. Mai 2017

Geschmorte Hähnchenkeulen mit gegrilltem Rhabarber Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Weltküche

Zutaten

| | |
|------------------|--|
| 200 g | Basmati-Reis |
| etwas | Salz |
| 6 Stangen | Rhabarber (z.B. die Sorte Himbeer-Rhabarber) |
| 2 | rote Zwiebeln |
| 1/2 TL | Korianderkörner |
| 4 EL | Butterschmalz |
| 4 | Hähnchenkeulen |
| 250 ml (Instant) | Geflügelbrühe |
| 1 Bund | Frühlingslauch |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 200 ml | Sonnenblumenöl |
| 20 ml | geröstetes Sesamöl |
| 1 Prise | brauner Zucker |



Zubereitung

1. Reis gründlich waschen und in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben. Ungefähr 7 Minuten kochen.
2. Rhabarber waschen und putzen. 2 Rhabarberstangen klein schneiden.
3. Zwiebeln schälen und würfeln.
4. Korianderkörner im Mörser zerstoßen.
5. Dann den gekochten Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Etwa die Hälfte vom Butterschmalz in den Topf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze mindestens 30 Minuten dämpfen.
6. Die Hähnchenkeulen im Gelenk durchtrennen, salzen und mit gemörsertem Koriander würzen.
7. In einem Schmortopf etwas Butterschmalz erhitzen und die Keulen darin rundherum anbraten.
8. Gewürfelte Zwiebeln und klein geschnittenen Rhabarber zugeben, kurz anbraten, dann etwas Geflügelbrühe angießen, so dass die Keulen ca. 1 cm hoch in der Flüssigkeit liegen. Die Hähnchenkeulen ca. 35 Minuten schmoren, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen löst. Falls nötig immer wieder etwas Geflügelbrühe nachgießen.
9. In der Zwischenzeit Frühlingslauch putzen und die Strünke abschneiden. Restliche Rhabarberstangen längs in schmale Streifen schneiden und mit dem Frühlingslauch in eine flache Schale legen.
10. Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden.

11. Das Sonnenblumenöl mit dem Sesamöl, etwas Salz, Zucker und Knoblauch verrühren. Diese Marinade über Rhabarber und Frühlingslauch gießen und 20 Minuten ziehen lassen.

12. Rhabarber und Frühlingslauch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen, die Marinade zur Seite stellen.

13. Eine Grillpfanne erhitzen und mit Butterschmalz auspinseln. Rhabarber und Frühlingslauch bei großer Hitze von allen Seiten grillen. Dann herausnehmen und direkt wieder in die Marinade legen.

14. Das gegarte Fleisch von den Knochen lösen. Den Schmorfond durch ein Sieb passieren und mit etwas Rhabarbermarinade abschmecken.

15. Fleisch anrichten, die Schmorsauce angießen und Gemüsestreifen und Reis dazu servieren.

Pro Portion: 835 kcal / 3507 kJ

45 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 52 g Fett