

Jacqueline Amirfallah
Geschmorte Hähnchenkeulen mit
Chili-Aprikosen und Polenta

Mittwoch, 24. Juni 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
mediterrane Küche

Zutaten

Für Fleisch und Aprikosen:

2	Zwiebeln
4	Hähnchenkeulen
2 EL	Pflanzenöl
etwas	Salz
etwas	Kurkuma
500 ml	Hühnerbrühe
1	Chilischote
10	reife Aprikosen
1 EL	Butterschmalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Zucker



Für die Polenta:

1	Zwiebel
2 Zweige	Rosmarin
1 EL	Olivenöl
400 ml	Milch
400 ml	Hühnerbrühe
150 g	Polentagrieß (Maisgrieß)
100 g	Fontina Käse, alternativ Parmesan

Für den Spinat:

200 g	Blattspinat
1	Schalotte
1 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
etwas	Muskat

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
2. Die Hühnerkeulen waschen, abtrocknen.
3. In einer Schmorpfanne das Öl erhitzen. Die Hähnchenkeulen mit Salz und Kurkuma würzen und rundherum goldbraun anbraten. Die Zwiebeln zugeben und zugedeckt die Keulen bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten schmoren, dabei immer wieder wenden und etwas Hühnerbrühe zugeben.
4. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Die Aprikosen waschen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen.

5. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Aprikosen darin anbraten. Etwas Salz, Pfeffer, Chili, und Zucker zugeben und bei kleinster Hitze weich schmoren, falls nötig ein wenig Brühe zugeben.
6. Für die Polenta die Zwiebel schälen und fein würfeln. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln.
7. In einem Topf Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Rosmarin, Milch und Brühe zugeben, aufkochen und mit Salz abschmecken.
8. Anschließend den Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen, aufkochen lassen und dann bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei ständig umrühren.
9. Den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen. Schalotte schälen und fein schneiden.
10. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Schalotte darin anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen.
11. Den Käse fein reiben und unter den Polentabrei ziehen.
12. Die Hähnchenkeulen aus dem Schmorsud nehmen, das Fleisch vom Knochen lösen. Den Schmorsud abschmecken. Die Fleischstücke in die Sauce geben.
13. Geschmorte Hähnchenkeulen mit den Aprikosen anrichten. Polenta und Spinat dazu servieren.

Nährwert: Pro Portion: 535 kcal / 2240 kJ 15 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 37 g Fett