

Jaqueline Amirfallah Geschmorte Hähnchenkeule mit Trauben und Reis

Mittwoch, 14. Oktober 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Asia & Weltküche

Zutaten

300 g	Basmatireis
etwas	Salz
2	Zwiebeln
300 g	rote Weintrauben
300 g	helle Weintrauben
4	fleischige Hähnchenkeulen
3 EL	Butterschmalz
etwas	gemahlene Fenchelsamen
etwas	Maisstärke
2 Zweige	Rosmarin
300 ml	Hühnerbrühe
etwas	Pfeffer aus der Mühle
400 g	Brokkoli
etwas	Verjus (säuerlicher Saft unreifer grüner Trauben; alternativ milder Balsamico oder Apfelessig)
1 EL	Rosinen
3 EL	Butter
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben

Zubereitung:

1. Den Reis in lauwarmem Wasser gründlich waschen und abtropfen lassen.
2. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.
3. Den Reis einstreuen und in kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten vorgaren.
4. Währenddessen die Zwiebeln abziehen, würfeln und mit anbraten.
5. Trauben waschen, abtropfen lassen.
6. Von den Hähnchenkeulen die Haut abziehen. Fleisch gründlich kalt waschen und trocken tupfen. Die Keulen im Gelenk durchtrennen und so in Ober- und Unterkeulen teilen.
7. Den Reis in ein Sieb geben, abtropfen lassen und kurz warm abspülen.
8. In einem Topf mit dickem Boden 2 EL Butterschmalz schmelzen. Den Reis hineingeben und in dem Topf zu einer Art Kegel formen. Zugedeckt bei sehr kleiner Hitze gar dämpfen (ca. 25 -35 Minuten).
9. Das Fleisch mit Salz und Fenchelpulver würzen und mit Maisstärke bestäuben.
10. In einem Bratentopf 1 EL Butterschmalz erhitzen. Das Fleisch darin rundherum goldbraun anbraten.



11. Hälfte der Trauben grob schneiden und zum Fleisch geben. Rosmarin abbrausen und ebenfalls zugeben.
12. Die Schmorzutaten mit Hühnerbrühe aufgießen, mit Pfeffer würzen und bei schwacher bis mittlerer Hitze weich schmoren.
13. Brokkoli putzen, in Röschen teilen und kalt abbrausen. Die dicken Stiele schälen und in Stücke schneiden.
14. Brokkoli in einem Topf mit wenig kochendem Salzwasser zugedeckt mit noch leichtem Biss dünsten.
15. Inzwischen die restlichen Trauben halbieren und entkernen.
16. Die weich geschmorten Hühnerkeulen aus dem Fond heben. Nach Wunsch das Fleisch vom Knochen lösen und warm halten. Den Schmorfond pürieren und in einen Topf passieren.
17. Falls gewünscht etwas Maisstärke mit Wasser verrühren. Unter den Schmorfond rühren und aufkochen lassen.
18. Die Sauce mit Verjus, Salz und Pfeffer abschmecken. Trauben und Rosinen zugeben, kurz köcheln lassen. Dann das Fleisch einlegen und alles nochmals kurz erhitzen.
19. Brokkoli abgießen und abtropfen lassen.
20. Butter in einer Pfanne schmelzen, den Brokkoli zugeben und alles durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
21. Hähnchenfleisch, Sauce, Reis und Brokkoli anrichten.

Nährwert: Pro Portion: 1210 kcal / 5080 kJ
102 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 61 g Fett