

**Jacqueline Amirfallah**  
**Hähnchenragout mit getrockneten Aprikosen und Spinat**Freitag, 11. November 2022  
Rezept für 4 PersonenDauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche, Feine Küche

## Zutaten:

2	Zwiebeln
4	Hähnchenkeulen
etwas	Salz
etwas	Kurkuma, gemahlen
2 EL	Maisstärke
2 EL	Butterschmalz
2 Zweige	Rosmarin
600 ml	Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe
400 g	Blattspinat
10	getrocknete Aprikosen
300 g	Basmatireis
2	rote Zwiebeln
1 EL	Butter
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben

## Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln.
2. Die Haut von den Hähnchenkeulen abziehen und beiseitelegen. Die Keulen mit Salz und Kurkuma würzen und in Maisstärke wenden.
3. In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen und die Keulen darin von allen Seiten anbraten, Zwiebelwürfel zugeben, Rosmarinzweige einlegen und die Hühnerbrühe angießen, aufkochen.
4. Die Keulen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 35 Minuten weich schmoren.
5. In der Zwischenzeit den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
6. Aprikosen in feine Streifen schneiden.
7. Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, Salz (ca. 1 EL) zugeben.  
Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.
8. Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.
9. Die roten Zwiebel schälen und fein schneiden.
10. Sobald die Keulen weich gegart sind, diese aus dem Topf nehmen und das Fleisch von den Keulen lösen.
11. Rosmarin aus dem Schmorfond herausnehmen, Schmorfond pürieren, mit Salz abschmecken.  
Tipp: Wenn die Sauce zu dünn ist 1 TL Maisstärke mit 1 EL Wasser vermischen, in den Schmorfond geben, unter Rühren aufkochen und den Fond damit binden.
12. Das abgelöste Fleisch und die Aprikosenstreifen wieder in den pürierten Fond geben, nicht mehr kochen.
13. Die beiseite gestellte Haut der Hähnchenkeulen in kleine Stückchen schneiden und in einer Pfanne kross anbraten. Gewürfelte rote Zwiebeln zugeben, leicht salzen und kurz mitbraten. Zuletzt den vorgekochten Reis zugeben und ebenfalls kurz mitbraten.
14. Butter in einer Pfanne schmelzen, den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen.
15. Hähnchenragout, Spinat und Reis anrichten.

Pro Portion: 985 kcal/ 4120 kJ, 84 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 46 g Fett