

Jacqueline Amirfallah
Hähnchenkeule mit Zwetschgensauce, Brokkoli
und Püree von weißen Bohnen

Mittwoch, 30. August 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia & Weltküche, Feine Küche

Zutaten:

250 g	getrocknete, kleine weiße Bohnen (z.B. Cannellini-Bohnen)
2 Zweige	Thymian
4	Hähnchenkeulen
2	rote Zwiebel
3 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Salz
5	Trockenpflaumen
300 ml	Hühnerbrühe
8	Zwetschgen
etwas	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Brokkoli (ca. 400 g)
2 EL	Olivenöl

Zubereitung:

Hinweis: die Bohnenkerne müssen über Nacht einweichen.

1. Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
2. Eingeweichte Bohnen abgießen und in einen großen Topf geben. Soviel Wasser angießen, dass die Bohnen etwa 2 cm hoch mit Wasser bedeckt sind. Alles aufkochen.
3. Thymianzweige abbrausen, zu den Bohnen geben. Die Bohnen ca. 1 Stunde leicht köchelnd garen.
4. In der Zwischenzeit 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.
5. Die Zwiebeln schälen und würfeln.
6. In einem Schmortopf 2/3 vom Öl erhitzen. Das Fleisch mit Salz würzen und im Schmortopf rundherum goldbraun anbraten. Die Zwiebeln zugeben, kurz mitbraten lassen.
7. Dann die Trockenpflaumen zugeben, die Hühnerbrühe angießen, aufkochen und dann zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten schmoren, bis das Fleisch weich ist.
8. In der Zwischenzeit die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen.
9. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die Zwetschgen darin anbraten. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze weich schmoren.
10. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen schneiden, dabei die Strünke dran lassen.
11. Die weich geschmorten Hühnerkeulen aus dem Topf nehmen, nach Wunsch vom Knochen auslösen.
12. Geschmorte Zwetschgen unter den Schmorsud mischen und diesen abschmecken.
13. Brokkoli in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten kochen, dann abtropfen lassen.
14. Die weich gekochten Bohnen abgießen und abtropfen, die Thymianzweige entfernen.
15. Die Bohnen im Mixer sehr fein pürieren, Olivenöl untermischen und mit Salz abschmecken.
16. Hähnchenfleisch, Sauce, Bohnenpüree und Brokkoli anrichten.

Pro Portion: 865 kcal/ 3610 kJ
37 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 52 g Fett