

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 22. Juni 2010

Gegrillte Aprikosen mit Hähnchen, Rezept für 2 Personen

Zutaten:

1 frisches Hähnchen (ca. 1 kg)
1 Zwiebel
etwas Salz
2 Stiele glatte Petersilie
1 Lorbeerblatt
etwas Pfeffer
2 Schalotten
10 reife Aprikosen
10 g Ingwer
2 EL Butterschmalz
1 Bund Rosmarin
etwas Zucker
4 Möhren
1 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl

Zubereitung

Vom Hähnchen die Brüste und Keule auslösen. Die Keulen im Gelenk in zwei Teile schneiden und die Haut abziehen. Knochen und alle Fleischreste in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Zwiebel in grobe Stücke schneiden und mit Salz, Petersilienzweigen und dem Lorbeerblatt zugeben. Alles ca. 1,5 Stunden kochen. Die Hühnerbrühe durch ein feines Sieb passieren, den Fond abschmecken.

Die Schalotten schälen und grob hacken. Drei Aprikosen halbieren und die Kerne entfernen. Den Ingwer schälen und fein schneiden.

Die Keulen salzen und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz von allen Seiten goldbraun braten. Schalotten, Ingwer und Aprikosenhälften zugeben und mit anbraten. Ca. 150 ml Hühnerbrühe angießen und alles ca. 20 Minuten weich schmoren. Bei Bedarf noch etwas Hühnerbrühe angießen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen.

In der Zwischenzeit den Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Haut der Hähnchenbrüste lockern, fein gehackten Rosmarin darunter schieben, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit hitzestabilem Griff von beiden Seiten ca. 3 Minuten in 1 EL Butterschmalz braten. Dann im Backofen bei 180 Grad gar ziehen lassen.

Die übrigen Aprikosen halbieren oder vierteln, auf die Rosmarinstiele spießen und in einer Grillpfanne weich grillen. 1 EL Zucker zugeben und leicht karamellisieren.

Die geschmorten Keulen aus der Sauce nehmen, die Sauce passieren und nach Wunsch pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce, die beim Schmoren entstanden ist nach Wunsch pürieren und passieren oder so lassen.

Für den Möhrensalat Möhren schälen, raspeln und mit Salz, einer Prise

Zucker, Zitronensaft und Olivenöl verkneten und 10 Minuten ziehen lassen.
Die Keulen mit der Sauce, die Hähnchenbrüste mit den gegrillten Aprikosen
anrichten. Dazu Möhrensalat und Baguette servieren.

Pro Portion: 959 kcal / 4012 kJ

24 g Kohlenhydrate, 82 g Eiweiß, 58 g Fett