

Pouletschenkel an Baharat mit Orangen-Bohnen



Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 35 min

Aktivzeit: 1 h

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 4 Schenkel vom Schweizer Poulet
- 1 TL Baharat
- 2 Gemüsezwiebeln
- 2 Orangen
- 1 grosse Aubergine
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 0.25 TL Kreuzkümmel, frisch zerstossen
- 0.5 Zitrone, Saft
- 1 EL Tahini
- 2 EL Joghurt
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Rosinen
- 300 g grüne Bohnenkerne aus dem Tiefkühler

Nährwerte

1 Portion (ohne Fladenbrot) enthält ca.:

- 508 kcal
- 31 g Eiweiss
- 30 g Kohlenhydrate
- 28 g Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Tipp

Pouletschenkel am Vortag mit dem Baharat marinieren und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Zubereitung

- 1 Pouletschenkel mit zwei Dritteln des Baharat einreiben und salzen. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Orange mit einem Messer schälen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.
- 2 Aubergine putzen, mit einer Gabel rundherum einstechen und für 30–35 Minuten in den auf 250 °C vorgeheizten Ofen (Umluft 220 °C) geben. Aubergine herausnehmen, abkühlen lassen, halbieren und weiches Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronensaft würzen. Tahini, Joghurt und einen Drittel des Olivenöls zugeben und mit dem Stabmixer pürieren.



Meine Wahl.

- 3 Pouletschenkel in einer Pfanne im restlichen Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 5–6 Minuten knusprig anbraten. Pouletschenkel aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Zwiebeln in das Bratfett geben und goldgelb dünsten. Rosinen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Unter Rühren leicht karamellisieren. Bohnenkerne und Orangenscheiben zugeben.
- 4 Das Ganze mit Kreuzkümmel und Salz würzen. Pouletschenkel zugeben und geschlossen, bei mittlerer Hitze 25–30 Minuten schmoren.
- 5 Nach Belieben mit dem restlichen Baharat besteuern und mit Auberginenmus servieren.
Dazu passt Fladenbrot.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.