

Persisch-deutsches Ofen-Hähnchen auf buntem Gemüse-Bett

Für 4 Portionen

Für die Füllung:

1 Bund Koriandergrün	1 Handvoll Trockenpflaumen	1 Handvoll Rosinen
1 Handvoll Walnusskerne	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer

Für das Fleisch:

1 Maispoularde	2 rote Spitzpaprikaschoten	4 Möhren
0,5 Sellerieknolle	2-3 Lauchzwiebeln	1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen	3 Zweige Rosmarin	5 EL Olivenöl
1 walnussgroßes Stück Ingwer	1 walnussgroßes Stück Kurkuma	1 TL gemahl. Koriander
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL Paprikapulver edelsüß	1 Saft von 2 Limetten
0,5 TL Sambal Oelek	1 Prise Salz	

Für die Füllung den Koriander waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Pflaumen, Rosinen und Walnusskerne in kleine Stücke hacken und in einer Schüssel mit dem Koriander vermengen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

Für das Fleisch den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Das Hähnchen unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen und mit Küchenpapier innen und außen trocknen. Das Hähnchen mit der Trockenobstmischung füllen.

Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Möhren und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und andrücken. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprika, Möhren, Sellerie, Lauchzwiebeln, Zwiebel, und Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze anbraten. Den Rosmarin dazugeben, Ingwer und Kurkuma schälen und den Ingwer mit der Hälfte von der Kurkuma darüberreiben. Die Gemüsepfanne nach Belieben mit Koriander, Kreuzkümmel und Paprikapulver verfeinern.

Die restliche Kurkuma in eine Schüssel reiben und mit 2 Spritzern Limettensaft, gemahlenem Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Sambal Oelek, restlichem Olivenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz in einer Schüssel zu einer Paste verrühren. Das Hähnchen großzügig damit einreiben. Das Pfannengemüse auf einem Backblech oder in einer großen flachen Auflaufform verteilen. Das marinierte Hähnchen auf das Gemüsebett legen und im heißen Ofen je nach Größe des Geflügels 60-80 Minuten garen.

Das knusprige, goldbraune Hähnchen aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann mit einer Geflügelschere in Portionsstücke schneiden. Die Hähnchenstücke mit dem gebratenen Gemüse auf einem großen Servierteller anrichten und mit etwas Limettensaft beträufelt servieren.

Frank Rosin am 27. August 2019