

Fesenjan



Zutaten (für 4 Portionen)

Für das Fleisch

- 1 kg ganze Geflügelkeulen
- Salz
- 50 ml Granatapfelsirup
- 2 EL Honig
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Soße

- 2 mittlere Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g gehackte Walnüsse
- 50 g gemahlene Walnüsse
- 2 EL Advieh (persische Gewürzmischung)
- 800 ml Wasser oder Geflügelfond
- Salz
- Für die Deko
- 1 Granatapfel
- 1 Bund Koriander (oder Minze)

Für die Deko

- 80 g Parmesan
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Olivenöl

Nährwerte

Pro 100 Gramm

171 kcal
10 g Eiweiß
13 g Fett
4 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 1 Stunde und 30 Minuten

Zubereitung

1. Für das Fleisch die Keulen am Gelenk voneinander trennen. Die Keulenteile mit Salz würzen und in einem Bräter kräftig anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.
2. Für die Soße Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Das Öl in den Bräter geben und Zwiebeln darin scharf anbraten. Anschließend die Walnüsse sowie das Advieh dazugeben. Hitze herunterschalten und 1-2 Minuten rösten, bis das Advieh intensiv riecht. Knoblauch dazugeben.
3. Den Ansatz mit Wasser oder Fond ablöschen. Das Fleisch hineinlegen und den Schmoransatz mit Salz, Granatapfelsirup und Honig würzen. Alles einmal aufkochen lassen, Hitze herunterschalten und Fleisch 60-90 Minuten mit geschlossenem Deckel schmoren lassen, dabei regelmäßig umrühren.
4. Wenn das Fleisch zart ist, herausnehmen und auskühlen lassen. Die Soße bei mittlerer Hitze weiterhin reduzieren lassen, bis sie eine dunkelbraune Farbe angenommen hat. Dabei weiterhin umrühren. Währenddessen das Fleisch enthäuten und in möglichst großen Stücken vom Knochen lösen.
5. Für die Deko einen Granatapfel entkernen und Koriander grob hacken.
6. Vor dem Servieren das Fleisch zurück in den Bräter geben und noch mal warm werden lassen. Mit Granatapfelkernen und Koriander bestreuen.



REISER RÄT

Sie können vor dem Servieren 0,2 g Safran unter die Soße rühren.

