

Geschmorte Piment-Hähnchenkeulen

487

Typ: Fleisch

Quelle:

Bemerkungen: Mit Kannengiessers Ende Sep 09. Sehr lecker.

Zutaten: 4 Personen

800 Gramm Hähnchenkeulen
Meersalz
Pfeffer (frisch gemahlen)
650 Gramm Hokkaido-Kürbis
4 EL Olivenöl
10 Knoblauchzehen
1 TL Piment (gemahlen)
400 Milliliter Sekt (trocken - oder Brühe)
500 Milliliter Gemüsefond (oder -brühe)
1,50 EL Honig
250 Gramm Instant-Couscous
1 Bund Oregano

Rezept: Die Hähnchenkeulen abspülen, trocken tupfen und im Gelenk in Ober- und Unterkeule teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbis abspülen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden.

2-3 EL Öl in einem Bräter erhitzen und die Hähnchenkeulen darin rundherum goldbraun anbraten. Herausnehmen.

Knoblauch abziehen. Kürbisspalten, ganze Knoblauchzehen und Piment ins Bratfett geben und darin anbraten. Sekt und 200 ml Gemüsefond dazugießen und den Honig unterrühren. Die Hähnchenkeulen wieder dazugeben und im Sud zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 45 Minuten schmoren lassen. Die letzten 15 Minuten das Hähnchen ohne Deckel schmoren lassen.

Inzwischen den restlichen Fond aufkochen. Couscous in eine Schale geben und mit dem heißen Fond begießen. Abgedeckt etwa 6 Minuten quellen lassen. Couscous mit einer Gabel auflockern und dabei das restliche Olivenöl unterrühren.

Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Oregano abspülen, fein hacken und über das Hähnchen streuen. Die Hähnchenkeulen zusammen mit dem Couscous servieren.