

---

---

**Typ:** Fleisch

**Quelle:** Elisabeth Raether, Zeit-Magazin

\*\*\*\*

**Bemerkungen:** Zum Beispiel Huhn in Granatapfelsoße aus dem Buch Die libanesische Küche von Salma Hage. Die Libanesen kennen sich aus mit Partys, und so ist auch dieses Huhn sozusagen ein Partyhuhn. Die Soße wird gemacht wie ein Drink: Man schmeißt alle Zutaten in den Mixer, gern auch etwas mehr von allem, weil sie bei diesem Gericht wirklich der Clou ist.

Vorschlag (WG, Jan 17: Nach dem Backofen Hühnerbrüste aus der Soße nehmen und in Alufolie fruhen lassen. Die Soße im Topf aufkochen, abschmecken (Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Portwein...) und evtl leicht andicken.

**Zutaten:** Zutaten für 2 Personen:  
2 Hähnchenbrustfilets mit Haut,  
Olivenöl,  
Salz, Pfeffer,  
1 gehackte Schalotte,  
200 ml Granatapfelsaft,  
2 EL flüssiger Honig,  
3 cm geschälte und gehackte Ingwerwurzel,  
je 1 TL Piment, Zimt, Muskatnuss (gemahlen),  
1 Prise Nelkenpulver,  
3 EL Zitronensaft,  
die Blättchen von 5 Zweigen Thymian,  
eine Handvoll Granatapfelkerne,  
frischer Koriander

**Rezept:** Den Ofen auf 190°C vorheizen (Umluft 170°C). Olivenöl in einer feuerfesten Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Alle übrigen Zutaten - bis auf die Granatapfelkerne und den Koriander - in den Standmixer geben und zu einer glatten Soße pürieren. Die Hähnchenbrustfilets damit übergießen und etwa 20 Minuten im Ofen garen.

Vor dem Servieren mit Granatapfelkernen und Korianderblättchen garnieren. Dazu passt Reis - gewürzt mit Zimt und Piment und vermischt mit je einer Handvoll gerösteten Pistazien und gerösteten Mandelblättchen.