

Gasthof Kreuz Trautz

Geschmortes Huhn auf „Berber Art“

Zutaten für 4 Personen

4 Hühnerkeulen
4 kleinere Hühnerbrüstchen
oder 2 größere Hühnerbrüstchen
Fleischgewürzmischung
1/8 lit. Olivenöl
300 gr. Karotten in Stiften
300 gr. Kichererbsen gekocht
2 Tomaten geschält und entkernt
100 gr. Zwiebeln gehackt
2 – 4 Zehen Knoblauch
1 - 2 Teelöffel Harissa (Vorsicht -
sehr scharf - oder Piri piri oder
Sambal)
1 Esslöffel Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Thymian, Origano
½ lit. Hühnersuppe oder Rindssuppe

Zubereitung:

Hühnerfleisch enthäuten, Keulen beim Gelenk durchschneiden in Ober- und Unterkeulen, Brüstchen halbieren, große Brüstchen vierteln, mit Gewürzmischung (aus Salz, Pfeffer, Paprika, Thymian, Origano, Majoran und Rosmarin im Mörser gemahlen) marinieren.

Olivenöl im Topf erhitzen, das marinierte Hühnerfleisch auf beiden Seiten anbraten und aus dem Topf nehmen, im Bratenrückstand die Zwiebeln glasig anziehen, die Karotten, den Knoblauch und die Kichererbsen dazugeben, kurz mitschwitzen, das Harissa und das Tomatenmark einrühren, etwas würzen mit Salz, Pfeffer und Kräutern, mit Hühnersuppe aufgießen und zugedeckt ein paar Minuten köcheln lassen. Nach 4 -5 Minuten die Hühnerteile in das Gemüse legen und ca. 10 Minuten fertig schmoren lassen. Eventuell etwas nachwürzen.

Als Beilage empfehle ich Couscous.

Couscous:

die feine Art:

Couscous in warmen Wasser 15 Minuten quellen lassen, mit einem feinem Sieb abseihen, in ein Küchentuch einschlagen und in einem Topf mit Siebeinsatz über Dampf garen, anschließend in eine Schüssel geben und mit Olivenöl und Kräutern abschmecken

die schnelle Art:

Couscous in doppelte Menge kochendes leicht gesalzenes Wasser einrühren und ausquellen lassen, (ca. 7 – 10 Minuten) anschließend mit Olivenöl und Kräutern abschmecken.

Kichererbsen:

Kichererbsen am Vortag in reichlich Wasser einlegen und über Nacht stehen lassen, dann in diesem Wasser aufkochen und ca. 1 Stunde kochen lassen, dabei den Schaum der sich bildet immer wieder abschöpfen, abseihen und auskühlen lassen. Kichererbsen anschließend in Eintöpfen, als Beilage oder mit Couscous zubereiten, sie sind jedoch auch in verschiedensten Salaten eine herrliche Abwechslung und Bereicherung.