



Marokkanisches Hühnchen mit Ras el Hanout - Füllung

mit dem Rezept für die Gewürzmischung

Die Datteln sehr fein würfeln (ca. so klein wie Zwiebelwürfel, wenn sie sehr fein geschnitten sind). Die Frühlingszwiebeln waschen und sehr fein klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Die Chilischote entkernen. Die Orangenschalen und Zitronenschalen sehr fein hacken.

Die Tomate waschen, entkernen (das Fruchtfleisch heraus schaben) und sehr fein würfeln. Mit allen vorher fein geschnittenen Zutaten sowie 1 EL Olivenöl mischen. Mit dem selbst gemachtem Ras el Hanout, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch kalt abbrausen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. In jedes Hähnchenbrustfilet seitlich eine Tasche hinein schneiden und die Dattel-Gewürzmischung hineinfüllen. Die Öffnungen mit Holzspießchen verschließen. Die Filets von außen mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit dem übrigen EL Öl bestreichen.

Die gefüllten Filets von beiden Seiten bei mittlerer Hitze fein anbraten - ca. 15 Minuten, bis sie schön braun sind. Danach noch für ca. 10 Min. in das vorgeheizte Backrohr bei 160°C Heißluft geben (ansonsten Ober-/Unterhitze verwenden).

Tipp: Falls etwas von der Füllung übrig geblieben ist, mit 1 klein gewürfelten Zwiebel in einer beschichteten Pfanne (am besten die ungewaschene Pfanne von den Hähnchenbrustfilets) etwas anbraten. Etwas Hühnerbrühe zugeben (Sherry golden, ca. 50 ml) und etwas einreduzieren lassen. Schon hat man eine Sauce.

Auf Tellern anrichten und servieren.

Für die Zubereitung von Ras el Hanout - Gewürzmischung die zehn zum Schluss in der Zutatenliste aufgeführten Gewürze in eine beschichtete Pfanne geben und bei Mittelhitze unter ständigen Rühren ca. 3-5 Min. rösten, bis sie angenehm zu duften beginnen. Abkühlen lassen. Dann mit einem Mörser oder in einer Gewürzmühle die Zutaten zu einem feinen Pulver mahlen, dabei gut vermischen. In ein passendes Gefäß füllen, luftdicht verschließen und möglichst bis zum Verbrauch im Kühlschrank aufbewahren.

Arbeitszeit: ca. 25 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

Zutaten für 4 Portionen:

100 g	Dattel(n), entsteinte
2	Frühlingszwiebel(n) je ca. 25 cm Länge
2	Knoblauchzehe(n), frische
1 kleine	Chilischote(n), rote
1 Stück(e)	Zitronenschale, unbehandelte
1	Tomate(n) (Eiertomate), entkernte
3 EL	Olivenöl
1 TL	Gewürzmischung (Ras el Hanout-Gewürzmischung), selbst gemachte
	Salz und Pfeffer
4	Hähnchenbrustfilet(s)
1 Stück(e)	Orangenschale, unbehandelte
1 TL	Piment - Körner
	Muskat, 1 m.-große Nuss, zerkleinerte (z.B. mit einem Hammer)
20	Safranfäden
2 TL	Pfeffer - Körner, schwarze
½ TL	Macis (Muskatblüte)
1 Stange/n	Zimt, ca. 7 cm
2 TL	Kardamom
2 Stück(e)	Ingwer, getrockneter, je ca. 5 cm
2 TL	Salz
1 TL	Kurkuma, gemahlener

Verfasser: Veronika24

Kalorien p. P.: keine Angabe