Khoresh Aloo Esfenaj

Persische Küche offenbart dir ganz neue Aromen! Und hat das wohl beste Schmorgericht der Welt hervorgebracht: Khoresh Aloo Esfenaj. Die Kombination aus süßen Pflaumen, samtigem Spinat und saftigem Hähnchen ist Balsam für die Seele. Hier fühlt sich jeder Bissen wie „nach Hause kommen“ an.

Khoresh Aloo Esfenaj | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (6 Portionen): Sechs Bio-Hähnchenschenkel (ca. 1,2 Kilogramm) | 400 Gramm getrocknete Pflaumen | 2 Kilo frischer Blattspinat (oder ein Kilo tiefgefrorener Spinat) | 2 Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe | 3 Esslöffel Olivenöl | 600 Milliliter Geflügelfond | 1 Zitrone | 2 Esslöffel Salz | 2 Esslöffel Kurkuma | 1 Teelöffel Zimt

Khoresh Aloo Esfenaj | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (75 Minuten): 1. Bei der Verwendung von frischem Spinat diesen gründlich waschen und trocken schleudern. Bei der Verwendung von tiefgekühltem Spinat diesen auftauen und das Wasser ausdrücken. 2. Hähnchenschenkel waschen, trocken tupfen und den Oberschenkel vom Unterschenkel trennen. 3. Hähnchenstücke in zwei Esslöffel Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten und zur Seite stellen. 4. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und im restlichen Olivenöl anbraten, bis sie glasig werden. 5. Spinat, Pflaumen und Hühnerfleisch hinzugeben, mit Geflügelfond aufgießen und bei geringer Hitze eine Stunde unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. 6. Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit Salz, Kurkuma und Zimt zum Hähnchen geben. 7. Servieren oder zum haltbar machen in mit kochendem Wasser ausgespülte Schraubgläser geben und bei 120° 100 Minuten einkochen (bitte beachte dazu auch meine Einkochhinweise).

Jetzt noch mehr orientalische Rezepte, weitere Rezepte mit Huhn, alle Fleischgerichte oder mehr Rezepte mit Pflaumen oder Spinat entdecken!

Nährwerte/Portion: 693 Kalorien | 38,8 Gramm Fett | 42,2 Gramm Kohlenhydrate | 42,5 Gramm Eiweiß