

Hähnchen mit karamelierten Zwiebeln auf Kardamonreis

Charlottes Weiterverdelung des Jerusalem-Kochbuchs

Für 4 Personen gesunden Hungers. Zubereitungszeit: ca eine Stunde, inkl Trinkpause.
Orientalischer Eintopf mit hoher Sättigungsquote

Man kaufe

- 40g Braunzucker
- 25g Berberitzen, Rosinen/Korinthen gehen auch
- 6 Esslöffel Olivenöl
- 2 mittelgroße Zwiebeln, ca 250g
- 1kg Freilauf-Hähnchenkeulen (wg Muskelfleischbildung besonders wichtig!)
- 10 Kardamonkapseln
- 4 Nelken
- 2 Zimtstangen
- 300g Basmatireis
- 1 Teelöffel gehackte Petersilie
- 1 Teelöffel gehackter Dill
- 1 Teelöffel gehacktes Koriandergrün
- 100g griechischer Joghurt, oder 10%& anderswoher
- Schwarzer Pfeffer und Kräutersalz

Man mache

- Zwiebeln in möglichst feine Ringe schneiden
- Zucker in 40 Milliliter Wasser erhitzen und auflösen. Vom Herd nehmen und Beberitzen im Sirup einweichen
- Zwiebeln mit 2 Löffel Öl eine viertel Stunde in Deckelpfanne anrösten
- Zwiebeln zwischenlagern. Hähnchenbeine pfeffern, salzen und mit Gewürzhack (gebunden durch 2 Löffel Oliöl bestreichen
- Fleisch auf beiden Seiten ca 5 Minuten anbraten, dann Fett bis auf Bodenbeckung abschütten
- guten halben Liter Wasser zum Kochen bringen
- Reis, Zwiebeln, abgeschüttete Beberitzen in die Deckelpfanne rühren
- Teelöffel Salz und ordentlich Pfeffer reingeben
- Alles gut andrücken und das Fleisch drauflegen
- nach und nach Wasser dazugießen
- alles zusammen ca eine halbe Stunde bedeckt köcheln lassen.
- Alles von der Platte nehmen und mit Küchenhandtuch bedeckt 10 Minuten ruhen lassen
- Kräuter beim Reisauflockern drunterheben
- Joghurt mit zwei Löffeln Olivenöl sowie Salz-Pfeffer verrühren
- Nach Geschmack heiß oder warm servieren, den Joghurt dazureichen.

VARIATIONEN&Tipps:

- Rindfleisch geht auch hat aber deutlich längere Garzeit. Tipp: 1-2 Stunden Wassergarung mit Gewürzbeigabe
- Dazu passen gegarte Dicke Bohnen sehr gut
- Vegane Varianten sind uns noch nicht bekannt.

Mehr Rezepte: [www.gruene-unna.de/Grüne Rezepte](http://www.gruene-unna.de/Grüne_Rezepte)