

Huhn mit Baumnüssen und Granatapfelsauce

Khoresch-e fesendschan

Zutaten für 6 Personen

500 g fein gemahlene Baumnüsse

6 Pouletschenkel

6 Pouletbrüste

100 – 200 g Zucker
(nach Geschmack)

1 feingehackte Zwiebel

1 Glas Granatapfelsaft oder
4 Esslöffel Granatapfelsirup

1 Teelöffel Safran

Meersalz zum Abschmecken

Zubereitung:

1. Die Baumnüsse mit 1/2 l kochendem Wasser gut vermischen.
2. Die Pouletstücke in eine weite Pfanne legen und mit der Baumnussauce bedecken.
3. Zugedeckt auf kleinem Feuer 1/2 Stunde köcheln lassen.
4. Zucker, Safran, Zwiebeln und Granatapfelsauce dazugeben und nochmals 1/2 Stunde ziehen lassen. Mit Meersalz abschmecken

Tip: Die Pouletstücke sollten möglichst immer gut mit Sauce bedeckt sein. Bei Bedarf Flüssigkeit nachschütten.



Granatäpfel lassen sich wie Orangen auspressen. Sie haben in der zweiten Jahreshälfte Saison.