

Hauptgerichte mit Fleisch

Hähnchen / Musakhan für 4 Personen

1 Hähnchen (ca. 1,7kg, in 4 Teile zerlegt)
8 EL Olivenöl
1 EL Kreuzkümmel gemahlen
3 EL Sumak
½ TL Zimt
½ TL gemahlener Piment
500g rote Zwiebeln in dicke Ringe geschnitten
30g Pinienkerne
Arabisches Fladenbrot (ca. 330g)
1 EL gehackte glatte Petersilie
Salz, Pfeffer
300g griechischer Joghurt
1 Zitrone in Spalten

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchen mit 1 TL Kreuzkümmel, 1 ½ TL Sumak, Zimt, Piment, 1 TL Salz, Pfeffer und 2 EL Öl in einer Schüssel gut vermischen. Auf ein Backblech legen und im heißen Ofen braten, bis das Fleisch durchgegart ist (dauert ca. 45min). Herausnehmen und den ausgelaufenen Fleischsaft auffangen.

2 EL Öl in einer hohen Pfanne erhitzen. Die Pinienkerne darin rösten, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die restlichen 4 EL Öl in die Pfanne mit dem Öl von rösten geben. Darin die Zwiebelringe mit ¼ TL Salz 15min braten, bis sie weich und leicht gebräunt sind. 2 EL Sumak, 2 TL Kreuzkümmel und ein wenig Pfeffer dazugeben und gut unterrühren. Das Brot in Sechstel schneiden und im Backofen mit Grillfunktion 3min lang knusprig werden lassen. Die Hälfte der geschmorten Zwiebeln auf eine Platte geben, darauf die Hähnchenstücke verteilen. Die restlichen Zwiebeln darüber verteilen und die Petersilie, Pinienkerne, 1 ½ TL Sumak darüber streuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit Fladenbrot, Joghurt und Zitronenspalten servieren.