

Frisch gekocht
Freitag, 17. Juni 2016



Rezept von Andreas Wojta

Persisches Grillhendl mit Melanzani und Petersiliensalat

40 Minuten (ohne Stehzeit)/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

1 küchenfertiges Hendl (1,3 kg), 2 Limetten (Saft und geriebene Schale), 0,1 g Safran, 2 EL Berberitzen, Salz, Pfeffer.

Für das Melanzani (Mutabbal Baba Ghanoush):
3 Melanzani, 6 Knoblauchzehen (fein gehackt), Saft von 3 Zitronen, 200 ml Tahina (Sesamsauce), Salz, Olivenöl, 3 EL Granatapfelkerne.

Für den Tabouleh (Salat):
500 g Petersilie, 2 Jungzwiebeln, etwas frische Minze, 3 Paradeiser, 2 EL überbrühter Bulgur, Saft von 2 Zitronen, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Für den persischen Reis: 2 Kaffeetassen Basmatireis, 1 TL Safranpulver, Butter, Salz.

Zubereitung

Hendl waschen und auf eine Klarsichtfolie legen. Das Hendl mit einer Mischung aus Limettensaft, Limettenschale, Safran, Berberitzen, Salz und Pfeffer marinieren und in die Folie wickeln. Über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Dann das Hendl aus der Klarsichtfolie nehmen, auf einen Spieß stecken und knusprig grillen.

Die Melanzani einige Male mit einer Gabel einstechen und so lange grillen, bis die Haut schwarz ist. Die Melanzani vom Grill nehmen, abkühlen lassen, dann schälen und fein hacken. Zitronensaft und Tahina verrühren, zu der Melanzanimasse geben und mit fein gehacktem Knoblauch und Salz abschmecken. Vor dem Servieren mit reichlich Olivenöl begießen und mit Granatapfelkernen garnieren.

Für den Salat Petersilie, Paradeiser, Zwiebeln und Minze waschen. Petersilie und Minze fein hacken, Paradeiser würfelig schneiden, Zwiebeln klein schneiden. Alles in eine geräumige Schüssel geben, Bulgur zufügen und mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Reis gründlich waschen, in einen geräumigen Kochtopf geben, mit Wasser 2 Finger hoch bedecken und über Nacht aufquellen lassen. Am nächsten Tag den Reis mit Salz würzen und bissfest kochen.

In einer beschichteten Pfanne etwas Butter aufschäumen und den Reis durchschwenken. Safranpulver mit etwas Wasser zu einer sämigen Konsistenz verrühren, einen Teil davon in den gekochten Reis unterheben.

Den weißen Reis auf einem Teller ringförmig anrichten. In die Mitte den gelben Reis setzen und mit Butterflocken garnieren.