

Poulet mit gedörrten Früchten

Zutaten:

4	grosse Pouletschenkel
250 g	Dörraprikosen
250 g	Dörrpflaumen, entsteint
250 ml	Wasser
2 EL	Koriander, gehackt
2	Knoblauchzehen
1	Ingwer, gerieben
je ½ TL	Zimt, Kümmel, Curcuma, 4 Spice (= 1 EL weisser Pfeffer, 1 Messerspitze Nelkenpulver, ½ TL Ingwerpulver, ½ TL Muskatnuss)
1	Thymianzweige
1	Salbeiblätter
1	Lorbeerblatt
	Olivenöl
	Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

Schritt 1

Die Pouletschenkel mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Anschliessend die Hälfte des Korianders, Thymian, Salbei und das Lorbeerblatt, sowie die Gewürze und den Ingwer hinzugeben. Die Knoblauchzehen mit einer Knoblauchpresse verkleinern und ebenfalls begeben. 250 ml Wasser dazugiesen und alles 30 Minuten bei 200°C im Ofen garen.



Zubereitung:

Schritt 2

Im Anschluss die Früchte zerkleinern, zu den Pouletschenkeln hinzugeben und alles nochmals etwa 20 Minuten auf dem Herd kochen lassen.

Schritt 3

Zum Schluss den restlichen Koriander darüber streuen und mit Reis oder Couscous servieren.