



im Förderverein Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld e.V./Elmar-Limberg-Platz 4/I.OG/23554 Lübeck

kochbuchbibliothek-sh@gmx.de \* [www.gemeinsamtafeln.com](http://www.gemeinsamtafeln.com) \* 0171-9073606 \* 

Festes Treffen: Dienstag ab 10.00 Uhr und nach Absprache/Veranstaltung.

## Pflaumen ...ein Huhngericht

### Zutaten

**Für das Huhn:** 1 Bio-Orange gewaschen, 8-10 frische Pflaumen geputzt und entsteint, 5 frische Aprikosen geputzt und entsteint, 5 getrocknete Pflaumen ohne Stein, 1 Stange Zimt  
2 Esslöffel Honig, 4 Hühnerschenkel vom Händler des Vertrauens, 2&4 Esslöffel Olivenöl, 2 Zehen Knoblauch geschält und gepresst, ½ Teelöffel Cayenne Pfeffer, 2 Teelöffel Kurkuma,  
1 gute Prise Salz und Pfeffer, 1 Zwiebel geschält und geviertelt, 4 Zweige Thymian geputzt,  
2 Möhren geputzt und der Länge nach geviertelt, ½ Bund Koriander geputzt, 20 Gramm Walnüsse.  
**Für den Couscous:** 250 Milliliter Wasser, ½ Teelöffel Salz, 1 Esslöffel Olivenöl,  
250 Gramm Couscous

### Zubereitung

- Backofen auf ca. 160–180 Grad vorheizen
- Schale der Orange abreiben und beiseite stellen
- Den Saft auspressen und in einen Topf geben
- Pflaumen, Aprikosen, getrocknete Pflaumen, Zimt und Honig ebenfalls in den Topf geben und das Ganze aufkochen
- Temperatur etwas reduzieren und das Obst für etwas 10 Min. leicht zu einem Kompott einköcheln lassen
- Währenddessen die Hühnerschenkel mit Olivenöl, Orangenschale, Knoblauch, Cayenne-Pfeffer, Kurkuma und Salz und Pfeffer einreiben
- Das Olivenöl in einen Bräter erhitzen und die Hühnerschenkel zusammen mit Zwiebeln, Thymian und Möhren etwa 5 Min. scharf von allen Seiten anbraten
- Nachdem die Hühnerschenkel fertig angebraten sind den Pflaumen-Aprikosen-Kompott in den Bräter auf die Hühnerschenkel geben abgedeckt auf mittlerer Schiene des Backofens garen
- Nach etwa 35–40 Min. überprüfen ob die Hühnerschenkel gar sind
- Temperatur des Ofens etwas erhöhen und das Pflaumen-Huhn für weitere 10 Min. ohne Deckel weitergaren, sodass eine knusprige goldbraune Kruste auf den Hühnerschenkeln entsteht
-

- Währenddessen den Couscous zubereiten
- Wasser im Wasserkocher kochen und mit Salz und Olivenöl in einen Topf geben
- Couscous ebenfalls einrühren und 4–5 Min. (je nach Herstellerangabe) quellen lassen, bis der Couscous die ganze Flüssigkeit aufgenommen hat
- Mit einer Gabel auflockern, damit er nicht zusammenklebt
- Pflaumen-Huhn aus dem Ofen nehmen und die Zimtstange und die Thymian-Stiele entfernen
- Mit frischem Koriander und Walnüssen genießen

Zu diesem Gericht passt auch Safran-Reis, Wilder Reis oder Naturreis.

Für Freunde der ganz scharfen Küche den Naturreis mit Chili würzen



Bild „Die Zeit“