

Fesenjan

(persisches Huhn in Granatapfel-Walnuss-Soße)



Fesendschān (englisch *Fesenjan*, خورش فسنجان oder خورش فسنجان) *Choresch(t)-e Fesendschān*, *ħoreš(t)-e fesengān*, ist ein Gericht aus der persischen Küche.

Fesendschān ist ein sämiges, geschmacklich süßlich-herbes Schmorgericht, das auf der Basis von Granatapfelsirup, gemahlene Walnüssen („Bazha“), Advieh (persische Gewürzmischung), ersatzweise auch Kurkuma sowie Zwiebeln und Tomatenmark beruht. In der Luxus Version wird das Gericht mit einer zerlegten Flugente zubereitet. Es kann durch Hühnerfleisch ersetzt werden.. In seltenen Fällen wird Fisch oder Rindfleisch verwendet. Im fertig gekochten Zustand hat das Gericht eine dunkelbraune Soße, die sauersüß schmeckt.

Zutaten

3 Stück Zwiebeln
200 g Walnüssen 4 EL Sonnenblumenöl 4,2 l Wasser,
eventuell mehr falls am Ende zu dick
400g Geflügelfleisch, in Stücken
3 EL Tomatenmark
3 TL Salz
6 EL Zucker
0,2l Granatapfelsirup (Paste ist noch besser
1 TL Chiliflockem

Zubereitung

Zwiebeln schälen und dünn schneiden. In Öl leicht goldbraun braten. Hühnerfleisch waschen und in Zwiebeln braten bis sich die Farbe ändert. Fügen Sie 3 Gläser heißes Wasser hinzu bringen sie es zum kochen. Hitze abschalten und kochen lassen langsam für etwa 30 Minuten mit mehr heißem Wasser wenn benötigt.

Fügen Sie Salz, gemahlene Walnüsse und Granatapfelsaft hinzu oder fügen Sie (bei Verwendung von Granatapfel Paste weitere Gläser mit heißem Wasser hinzu und lassen es langsam aufkochen).

Wenn pomegrade Saft oder Paste zu sauer ist, fügen Sie einige Löffel Zucker zum Khoreshht.

Es sollte darauf geachtet werden, Khoreshht lange zu kochen genug bis dass das Öl aus den Walnüssen herauskommt, Sauce wird ziemlich dick.

Khoresht fesenjan sollte mit weißem Reis serviert und Salat werden



Ein Rezept von Hannelore + Peter Thomas aus Wedel