

18. FEBRUAR 2017 • PROBIER DOCH MAL

Brathähnchen mit schwarzen Kichererbsen und Blutorange

In Italien stieß unser Koch auf schwarze Kichererbsen, die er sogleich mit ihren sizilianischen Verwandten Fenchel und Blutorange zusammenbrachte. Das Ergebnis: Hähnchen »Ceci Neri«.

Text+Foto: Hans Gerlach

Zubereitungszeit

40 min

Back/Gesamtzeit

70 min

Schwierigkeit



schwer

Rezept-Typ: **Hülsenfrucht-Rezepte** **Zitrus-Rezepte**
Winter-Rezepte



Kichererbsen gehören für mich zur Grundausstattung. Kichererbsen-Pflanzen brauchen viel Wärme, aber wenig Wasser und sie wachsen gut auf schlechten Böden – sie sind ideal also für den Anbau in schwierigen Lagen. Die schwarze Variante habe ich als Bio-Produkt aus Sizilien kennen gelernt, deshalb kam mir die typisch sizilianische Verbindung von Blutorangen und Fenchel in den Sinn. Und so kam es zu meinem Rezept mit Fenchel, Blutorangen, Huhn und *Ceci neri*, so heißen die Kichererbsen auf italienisch. Probieren Sie es aus, die Kombination schmeckt wirklich sehr gut.

Erst später wurde mir klar, dass es zwar sowohl im Norden als auch im Süden Italiens Bauern gibt, die diese Sorte anbauen, doch die wahre Heimat der schwarzen Kichererbse liegt woanders – nämlich in Indien. Dort heißt sie *Kala Chana* und wird für ganz ähnliche Schmorgerichte verwendet. Nur sind die Gewürze natürlich ganz andere, Ingwer und Garam masala zum Beispiel. Die dunkle Farbe liegt in der Schale der Kichererbsen. Diese Farbe ist hitzebeständig und sieht nicht nur ungewöhnlich aus, sie gibt den Kichererbsen auch einen vollen, nussigen Geschmack. Indische Köche verwenden die Kichererbsen manchmal auch ohne Schalen, weil sie dann im traditionellen Dal zu einem cremigen Brei zerfallen – dann sind sie aber nicht mehr schwarz, sondern gelb wie ihre gewöhnlichen Verwandten.



Onlineshops, z.B. [hier](#).

Brathähnchen mit schwarzen Kichererbsen und Blutorange

Zubereitungszeit zzgl. ca. 12 Stunden Kichererbsen-Einweich- und Kochzeit



Zutaten:

Für 4 Personen

500 g schwarze Kichererbsen

2 Lorbeerblätter

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Fenchelknollen

1 Brathähnchen

Salz, Pfeffer

Fenchelsamen

2 EL Olivenöl

1 EL Mehl

200 g stückige Tomaten

400 ml Brühe

3 Blutorangen

Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser einweichen und etwa einen Tag lang oder über Nacht quellen lassen.



aufkochen. Lorbeerblätter zugeben, die Zwiebel mit Schale quer halbieren und ebenfalls zu den Kichererbsen geben. Etwa 2 h kochen lassen, bis die Kichererbsen weich sind.

Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden, Fenchelknollen halbieren und würfeln, dabei das Fenchelgrün hacken und aufbewahren.

In der Zwischenzeit das Hähnchen in Stücke teilen: Zuerst die Keulen lösen, dafür etwas von den Brustfilets wegziehen, die Haut zwischen Keulen und Brust durchschneiden und die Keulen Richtung Bürzel ziehen, dabei aus dem Hüftgelenk kugeln. Jede Keule noch einmal in der Mitte durchschneiden – am besten durch das Gelenk. Wer will, kann die Oberkeule noch rechts und links vom Knochen abschneiden – jetzt wären das insgesamt 6 Stücke. Die Flügel abschneiden. Das Rückgrat mit einer Geflügelschere oder einem schweren Messer herausschneiden. Hähnchenbrust im Brustbein längs halbieren, quer noch einmal halbieren – das wären dann 4 Bruststücke. Alles zusammen mit 2 EL Olivenöl in eine Schüssel geben (die Knochen unbedingt für eine Brühe verwenden – entweder gleich für das Gericht nehmen oder für ein anderes Mal einfrieren).

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen, am



Hähnchenstücke mit Fenchelsamen, Salz und Pfeffer würzen. Sobald der Ofen heiß ist, Hähnchen mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen, auf der mittleren Schiene braten und dabei erstmal nicht bewegen. Nach etwa 15 Minuten das Blech aus dem Ofen nehmen, etwas vom ausgetretenen Fett in einen mittelgroßen Topf abgießen. Hühnerstücke umdrehen und im Ofen 25 Min. fertiggaren.

Gleichzeitig Fenchel und Knoblauch auf dem Herd 3 Min. im Hühnerschmalz anbraten. Mit Mehl bestäuben, noch einmal 3 Min. braten. Kichererbsen abgießen und mit Tomaten und Brühe zum Fenchel geben, aufkochen und ebenfalls knapp 25 Minuten garen.

Orangen heiß waschen, trockenreiben. Die Schale von 2 Orangen fein abreiben, die Schale der dritten Orange hauchdünn abschälen und gleich mit zu den Kichererbsen geben. Die Orangen mit einem Messer so schälen, dass dabei auch die innere weiße Haut entfernt wird. Orange in Scheiben rund um die flaumige, weiße Mitte herum abschneiden.

Kichererbsenragout auf dem Blech mit dem Hähnchen mischen, abschmecken und mit den Orangenscheiben anrichten. Mit Fenchelgrün bestreuen und gleich servieren, solange die Hähnchenhaut noch schön knusprig ist.

