

# Hähnchen-Unterkeulen mit Sesam-Granatapfel-Sauce und Kokos-Basmati-Reis

---

 [happy-mahlzeit.com/2021/09/13/hähnchen-unterkeulen-mit-sesam-granatapel-sauce-und-kokos-basmati-reis](https://happy-mahlzeit.com/2021/09/13/hähnchen-unterkeulen-mit-sesam-granatapel-sauce-und-kokos-basmati-reis)

## Zutaten für 2 Personen:

- 4 Hähnchen-Unterkeulen à circa 90 g
- Rapsöl

## Für die Joghurt-Granatapfel-Sauce:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 500 ml Granatapfelsaft
- 250 g Naturjoghurt
- 100 g Tahina
- 1 ½ EL Speisestärke
- 1 ½ EL Rohrzucker
- gemahlener Kreuzkümmel
- edelsüßes Paprikapulver
- Cayennepfeffer
- Salz

## Für den Kokos-Basmati-Reis:

- 170 g Basmati-Reis
- 50 g Ingwer
- 250 ml Kokosmilch
- 2 Nelken
- Salz

## Für die Garnitur:

- 1 Granatapfel
- 50 g heller Sesam

## Zubereitung:

Backofen auf 150°C Umluft vorheizen.

Für den Kokos-Basmati-Reis den Ingwer schälen. Reis mit 100 ml Wasser, Kokosmilch, Nelken, 1 Prise Salz und Ingwer in einem Topf zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel quellen lassen, bis der Reis gar ist. Vor dem Servieren Ingwer und Nelke entfernen.

Die Hähnchen-Unterkeulen kalt abwaschen und trocken tupfen. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen. Das Fleisch darin rundherum scharf anbraten. Dann bei 150°C Umluft für 15 Minuten im Ofen fertig garen.

Für die Sauce Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zitrone auspressen. Speisestärke und Granatapfelsaft verquirlen, dann Knoblauch, Zitronensaft, Naturjoghurt und Tahina unterrühren. Mit Rohrzucker, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Paprikapulver und Salz abschmecken. Bratensatz in der Pfanne, in der die Hähnchen-Unterkeulen angebraten wurden, mit der Sesam-Granatapfel-Sauce ablöschen und kurz aufkochen. Hähnchen-Unterkeulen aus dem Ofen dazugeben und bei geringer Hitze simmern lassen.

Für die Garnitur Granatapfelkerne aus dem Granatapfel lösen. Hähnchen-Unterkeulen mit Sesam-Granatapfel-Sauce und Kokos-Basmatireis auf Tellern anrichten, mit Granatapfelkernen und Sesam garnieren und servieren.

Rezept: Lisa Kalthoff

Quelle: Die Küchenschlacht vom 26. September 2016

Episode: Leibgerichte