

Fesenjan – Persisches Schmorgericht

Zutaten: (für 4 Personen)

- 250g Walnuskerne (je frischer, desto besser)
- 100 ml Granatapfelsirup
- 1 EL Tomatenpüree
- ¼ TL Zimt, gemahlen
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 800g Poulet-Oberschenkel, ohne Haut
- 1 Handvoll Granatapfelkerne zum Garnieren
- 2 EL Zucker
- 2 TL Salz

Zubereitung:

Die Walnüsse in einem Mixer sehr fein mahlen, bis eine glatte, pastöse Konsistenz entsteht. Zusammen mit 1 Liter Wasser in einen Schmortopf geben und gut umrühren.

Die Walnussmischung aufkochen und bei starker Hitze etwa 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Anschliessend die Hitze reduzieren und die Sauce halb zugedeckt 1 Stunde köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Nach der ersten Stunde weitere 200 ml Wasser hinzufügen, die Sauce gut umrühren und erneut zugedeckt eine Stunde köcheln lassen. Sollte die Sauce zu trocken erscheinen, etwas kaltes Wasser hinzufügen, bis sie eine sämig-dicke Konsistenz erreicht und eine recht dunkle Farbe hat.

Granatapfelsirup, Tomatenmark, Zimt, Zucker, Salz und Pfeffer in die Sauce einrühren. Die Poulet-Oberschenkel dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 45 Minuten schmoren, bis das Poulet-Fleisch gar ist und die Sauce eine seidige, schokoladenbraune Farbe angenommen hat.

Die Sauce nach Geschmack abschmecken – für mehr Süsse kann zusätzlich etwas Zucker, für mehr Säure etwas Granatapfelsirup hinzugefügt werden. Zum Schluss alles offen noch 10 Minuten einkochen lassen.

Zum Servieren mit Granatapfelkernen garnieren. Dazu passt gedämpfter Safran-Reis.