

**Wochenmarkt:**  
**Hühnchen statt Extremsport**



*Hühnchen mit Kichererbsen (für 4 Personen)*

4 Hühnchenschlegel, Olivenöl, 2 Zwiebeln, etwas Butter, 1/2 TL Piment, Chilischote nach Geschmack (klein geschnitten), 1 TL Kreuzkümmel, 2 Dosen Kichererbsen, 6 getrocknete Aprikosen, ca. 250 ml Hühner- oder Gemüsebrühe, Saft von 1 Zitrone, Crème fraîche nach Geschmack, frischer Koriander

Ein Hühnchen in den Ofen schieben, 55 Minuten warten und es dann süß und scharf gewürzt die Kehle hinunterrutschen lassen – das sind zugegebenermaßen nicht die aufregendsten Momente im Leben. Aber wir wollen sie wertschätzen, diese Augenblicke der gemütlichen Langeweile, die wir mit Essenzubereiten und Essen verbringen. Statt unserem Lieblingsextremsport nachzugehen oder eine unserer zahlreichen Liebesaffären zu pflegen, braten wir also 4 Hühnchenschlegel von beiden Seiten in einem schweren Topf in Olivenöl an. Wir fügen etwas Salz hinzu und nehmen das Fleisch wieder heraus, wenn die Haut eine braune Farbe angenommen hat. 2 Zwiebeln werden in kleine Stücke geschnitten und im verbliebenen Fett angebraten. Eventuell hat man vorher etwas Butter im Topf

geschmolzen. Zu den Zwiebeln gibt man die Gewürze – Piment, Chili, Kreuzkümmel – und dünstet sie einen Augenblick mit an. Das Fleisch dann wieder dazugeben, ebenso die abgetropften Kichererbsen und die klein geschnittenen Aprikosen. So viel Brühe in den Topf gießen, dass das Fleisch zu drei Vierteln bedeckt ist. Das Ganze wird zum Kochen gebracht und kommt schließlich abgedeckt für 45 bis 55 Minuten bei 160 Grad in den Ofen. Wenn man die Haut des Hühnchens nicht entfernt hat, nimmt man für die letzten Minuten der Garzeit den Deckel vom Topf, schaltet den Ofen auf die Grillstufe um und lässt die Haut knusprig werden. Zum Schluss mit Salz, dem Saft einer Zitrone und Crème fraîche abschmecken und mit frischem Koriander bestreuen.