

FREEKEH MA FAROUSH - GERÖSTETER, GRÜNER WEIZEN MIT HÄHNCHEN

Zutaten:

500 g	Freekeh (grüner Weizen geröstet, arabisches Lebensmittelgeschäft)
8 St	Hähnchenteile
1	Zwiebel (mittel)
3 St	Lorbeerblätter
4Stk.	Pimentkörner
etwas Salz	
2EL	Butter
100g	Mandeln (geschält)
50g	Pinienkerne
etwas Walnusskerne grob zerkleinert	
0.50 TL	Zimt
2 St	Brühwürfel (Huhn)
etwas arabischer Pfeffer (arabisches Lebensmittelgeschäft)	
etwas Olivenöl	

Zubereitung:

Die Freekeh gründlich nach Steinchen durchsuchen. Anschließend in einem feinen Sieb waschen und trocknen lassen. Hähnchenteile gründlich abspülen. Zusammen mit Lorbeerblättern und Pimentkörnern, Brühwürfel sowie der geschälten Zwiebel in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Hähnchenteile für 30. Minuten medium garen. Aus der [Brühe](#) nehmen, in eine Ofenform geben und mit etwas Olivenöl bepinseln. Pimentkörner, Lorbeerblätter und Zwiebel ebenfalls aus der Brühe nehmen.

Ofen vorheizen. In einem Topf die Butter schmelzen lassen. Die Freekeh darin kurz von allen Seiten anrösten. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Mit der Hähnchenbrühe ablöschen. Die Freekeh sollte ca. 7 cm mit [Brühe](#) bedeckt sein. Eventuell etwas Wasser dazu gießen. Für 30- 40 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen. Nicht umrühren!

Inzwischen die Hähnchenteile im Ofen für ca. 15- 20 Min. knusprig backen. Nicht länger damit sie nicht trocken werden.

Die Freekeh auf einen Servierteller legen Hähnchenteile darauf verteilen. Die Ofenform der Hähnchen auf den Herd stellen. Darin die Zuerst die Mandeln anrösten. Wenn die Mandeln anfangen Farbe zu bekommen, Pinienkerne und Walnüsse dazu geben. Alles zusammen goldbraun [rösten](#) und über der Freekeh verteilen. Zum Schluss noch ein wenig arabischen Pfeffer über das Essen streuen.

Freekeh ist ein weit verbreitetes Gericht im arabischen Raum.