

Rezept

Marokkanisches gefülltes Hähnchen

Ein Rezept von Marokkanisches gefülltes Hähnchen, am 28.06.2026

Zutaten

200 g getrocknete Aprikosen	1-2 Zwiebeln (120 g)
2 Knoblauchzehen	Saft und Schale von 1 Bio-Zitrone
Saft und Schale von 1 1/2 Bio-Orangen	50 g Pinienkerne
1 Bund glatte Petersilie	2 EL Olivenöl
2 TL Honig	1/4 - 1/2 TL gem. Kreuzkümmel
1/4-1/2 TL gem. Koriander	1/4-1/2 TL getr. Orangenschalen
1/4-1/2 TL gem. Ingwer	1/4 TL gem. Kardamom
1 Prise Cayennepfeffer	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1 großes Freilandhähnchen
3 EL Olivenöl	Saft von 1/2 Orange
2 EL Honig	1/2 TL gem. Kreuzkümmel
1/2 TL gem. Koriander	1/2 TL getr. Orangenschalen
1/2 TL gem. Ingwer	1/4 TL gem. Kardamom
1 Prise Cayennepfeffer	Küchengarn

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 700 kcal

Zubereitung

1. Für die Füllung die Aprikosen fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und getrennt fein hacken. Orangen und Zitrone heiß waschen, Schale hauchdünn abschälen und fein hacken. Saft auspressen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.
2. Zwiebeln im Öl in 4-5 Min. glasig dünsten. Knoblauch dazugeben, 1-2 Min. mitdünsten. Die gewürfelten Aprikosen zugeben, weiterschmoren, dann mit dem Orangen- und Zitronensaft ablöschen. Honig, Gewürze, Orangen- und Zitronenschalen zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unter gelegentlichem Rühren schmoren, bis der Saft eingekocht ist. Die Masse abkühlen lassen, Pinienkerne und Petersilie untermischen.
3. Für das Hähnchen den Ofen und ein Backblech auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Das Hähnchen innen und außen waschen, trocken tupfen und salzen. Mit der Aprikosenmischung füllen und mit Küchengarn zubinden. Mit etwas Olivenöl einpinseln, das restliche Öl auf das heiße Backblech streichen. Das Hähnchen mit der Brust nach oben daraufsetzen. Im Ofen (zweite Schiene von unten) etwa 5 Min. anbraten, wenden und weitere 5 Min. braten.
4. Inzwischen den Honig mit Orangensaft und Gewürzen mischen. Das Hähnchen wieder umdrehen (Brustseite nach oben), mit Honigmischung einpinseln und etwa 1 Std. braten. Dabei ab und zu mit dem heruntertropfenden Saft bepinseln. Dazu passen Couscous oder Reis mit Aprikosen und Mandelsauce.