

## Rezept der Woche:



### Heidelbeer-Hähnchen

#### Zutaten für 4 Personen:

400 g Heidelbeeren, 100 ml Rotweinessig, 120 g Zucker, ½ EL Chili Flocken, 1 kleine Zimtstange, 3 Lorbeerblätter, ca. 1,2 kg Hähnchenoberkeulen, Salz, Pfeffer, 60 ml Olivenöl, 300 g Couscous, 40 g Pistazienkerne, 80 g Johannisbeeren, 1 Bio-Zitrone, 2 EL Rapsöl

#### Zubereitung:

Heidelbeeren verlesen, die Hälfte mit Essig, Zucker, Chiliflocken, Zimtstange und Lorbeer aufkochen. Ca. 2 Minuten köcheln und abkühlen lassen.  
Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen und in ein großes Gefäß geben.  
Heidelbeermarinade darüber gießen und mit den Händen einmassieren.  
Abgedeckt im Kühlschrank mindestens 6 Stunden marinieren.  
Ofen auf 200 °C (Umluft 180°C) vorheizen. Keulen mit der Marinade auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Mit Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl würzen. Restliche Heidelbeeren darüber geben und ca. 50 Minuten im Ofen garen.  
Couscous in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, sodass er bedeckt ist, Schüssel abdecken. Pistazien grob hacken. Johannisbeeren abtupfen. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in dünne Spalten schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Zitronenspalten darin anbraten. Pistazien, Beeren, Zitronen, Salz, Pfeffer sowie restliches Olivenöl zum Couscous geben und mit einer Gabel untermischen.  
Hähnchen am Ende der Garzeit im Backofengrill ca. 5 Minuten oder bei direkter mittlerer Hitze auf dem Holzkohlegrill knusprig fertig garen.  
Couscous dazu servieren.

**Guten Appetit!**

**Unser Betrieb ist Mitglied im Bund Deutscher Heidelbeerbauer.**



Hauke Müller > Tel. 05808-749  
Lindener Weg 6 > 29581 Gr. Süstedt  
[www.muellers-heidelbeeren.de](http://www.muellers-heidelbeeren.de)