

Mein Tipp... an einem herrlichen Spätsommerabend

Geschmortes Hühnchen mit Paprika und Oregano für 4 Personen



Zutatenliste:

1	1 Hühnchen , (ca. 1,6 kg)
10 EL	Olivenöl
200 ml	Weißwein
250 ml	Geflügelfond
2	Lorbeerblätter
	Saft von einer Zitrone
10 g	Butter

250 g	Zwiebeln
500 g	Strauchtomaten
800 g	gelbe und rote Paprikaschoten
1	Knoblauchknolle
10 Stiele	Oregano
2 Stiele	Rosmarin
½ Bund	Thymian
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

Küchenpapier, Gefrierbeutel, Alufolie

Zubereitung:

1. Den Bürzel (Schwänzchen) des Huhns abschneiden, die Bauchhöhle mit Küchenpapier abtupfen, das Huhn portionieren. Dafür die Keulen von der Brust trennen und jeweils am Gelenk halbieren. Huhn der Länge nach mit einem schweren Messer halbieren, das Rückgrat und die Flügelspitzen klein hacken und beiseite stellen. Die Brust mit Knochen quer in 3 Stücke teilen, dabei evtl. vorhandene Knochensplinter entfernen. Bis zum Gebrauch feucht abgedeckt kalt stellen.
2. 3 El Olivenöl in einem schweren Topf erhitzen, die klein gehackten Knochen darin bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten dunkelbraun rösten. Mit dem Wein ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Geflügelfond, Lorbeer, Zitronensaft und Butter dazugeben und 10 Minuten bei milder Hitze kochen. Dann in ein feines Sieb gießen, abtropfen lassen und den Fond auffangen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, den Stielansatz keilförmig herausschneiden, vierteln und entkernen. Paprika waschen, putzen, halbieren und entkernen. Paprikahälften mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und unter dem vorgeheizten Backofengrill 6-8 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika 5 Min. in einem Gefrierbeutel ausdämpfen lassen, dann die Haut abziehen. Paprika in grobe Stücke schneiden, Knoblauchknolle mit Schale quer halbieren.
4. 4 El Öl im Topf erhitzen, die Hühnerteile darin mit der Hautseite nach unten bei nicht zu starker Hitze 2-3 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Stücke wenden, 1 Minute weiterbraten, und herausnehmen. Restliches Öl in den Topf geben, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten leicht braun werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch in eine Auflaufform oder einen flachen Bräter geben und mit dem Hühnerfond auffüllen.

5. Hühnerteile auf die Zwiebeln legen und im vorgeheizten Ofen auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten bei 180 Grad garen (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert). Paprika, Tomaten, Rosmarin und Thymian unterheben und mit Alufolie bedeckt weitere 10 Minuten garen. Form herausnehmen, Huhn und Gemüse mit abgezapften Oreganoblättchen bestreuen und servieren. Dazu passen Vollkorn-Reisnudeln, oder ein Vollkornbaguette.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem Bioladen ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit, mit diesem herzhaften Hauptgericht. Die Kombination von Geflügel und Vollkorngetreide bietet Ihnen eine gesunde Eisenquelle. Bleiben Sie weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater