

Theresa Baumgärtner
Geschmortes Hähnchen

Montag, 3. Februar 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

Zutaten:

Für das Hähnchen:

- 1 Freilandhähnchen
- etwas Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Olivenöl
- 4 Schalotten
- 1 Knoblauchknolle
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Dinkelmehl, Type 630
- 250 ml Weißwein
- 400 ml Hühnerfond oder Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 4 EL Cranberries (frisch oder TK)
- 1 TL heller Rohrzucker
- 2 TL weißer Balsamico
- 4 Zweige Thymian

Für den Kartoffelstampf

- 800 g Kartoffeln, mehlig kochend
- etwas Salz
- 3 EL Crème fraîche
- etwas Pfeffer
- etwas Muskat

Zubereitung:

1. Das Hähnchen in Keulen, Unterschenkel, Flügel und Brust zerlegen (kann auch schon vom Geflügelhändler gemacht werden). Hähnchenteile unter fließend kalt Wasser gründlich innen und außen waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Den Backofen auf 180 Grad Umluft oder Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Die Hähnchenteile mit Salz und Pfeffer würzen. In einem großen Schmortopf Olivenöl erhitzen und Keulen darin von beiden Seiten anbraten.
4. Die Schalotten schälen und halbieren, die Knoblauchknolle quer halbieren und mit den Schalotten in den Schmortopf geben.
5. Das Tomatenmark hinzufügen, das Mehl darüber stäuben und alles mit Weißwein und Fond ablöschen. Das Lorbeerblatt einlegen und den Deckel des Schmortopfs auflegen. Im vorgeheizten Ofen zunächst 30 Minuten garen.
6. Dann die Cranberries zugeben und die Hähnchenstücke wieder zugedeckt noch 30 Minuten garen.



7. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und solange kochen, bis sie weich sind.

8. Dann die Kartoffeln abgießen. Crème fraîche zu den Kartoffeln geben und alles miteinander mit dem Kartoffelstampfer (oder dem Rücken einer Gabel) verstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

9. Die gegarten Hähnchenteile aus dem Schmorfond nehmen. Knoblauchhälften und Lorbeerblatt herausnehmen.

10. Den Schmorfond mit Zucker und Balsamico abschmecken.

11. Thymian abbrausen, trocken schütteln. Hähnchenteile anrichten, mit Thymian dekorieren und die Sauce angießen. Mit dem Kartoffelstampf servieren.

Tipp: Anstatt Kartoffelstampf kann man einfach auch frisches Baguette dazu reichen.

Pro Portion: 870 kcal / 3655 kJ

42 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß, 46 g Fett