



Rezept des Tages:

Geschmorte Hähnchenkeulen

Zutaten für 4 Portionen:

4 Hähnchenkeulen, Salz, Pfeffer
650 g Tomaten, 8 Stiele Zitronenthymian
3 Zwiebeln, rot
4 Zehen Knoblauch
60 g Kapern
80 g Oliven, schwarz
4 EL Olivenöl
3 Lorbeerblätter
1 EL Tomatenmark, 200 ml Tomatensaft
300 ml Geflügelfond



Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitungszeit 85 Minuten:

Schritt 1: Hähnchenkeulen halbieren. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, in dicke Scheiben schneiden oder vierteln. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, Knoblauch schälen und hacken. Kapern und Oliven abgießen. Ofen auf 190 Grad (Umluft) vorheizen.

Schritt 2: Öl in einer großen, breiten, ofenfesten Pfanne oder einem Bräter erhitzen. Hähnchenteile darin bei mittlerer bis starker Hitze rundherum goldbraun anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen. Zwiebeln und Knoblauch ins Bratfett geben und ca. 4 Minuten anbraten.

Schritt 3: Geflügelfond, Lorbeer, Oliven und Kapern hinzufügen und aufkochen. Vorbereiteten Tomaten mit Tomatenmark, Tomatensaft beifügen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenstücke wieder dazugeben, mit dem Thymian bestreuen.

Schritt 4: Alles im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten zu Ende garen. Aus dem Ofen nehmen und gleich servieren.

Pro Portion etwa: 715 kcal

Guten Appetit!