

Geschmorte Hähnchenkeulen

Ganz zart und saftig kommen diese Hähnchenunterkeulen aus dem Ofen, gegart auf fruchtig-scharfem Tomaten-Sugo mit Möhren und Koriander. Dazu gibt es kleine Kartoffeln mit Meersalzkruste.

► **Die ersten Knospen** zeigen sich an den Sträuchern. Der Frühling und damit das Osterfest stehen vor der Tür. Die geschmorten Hähnchenkeulen auf Tomaten-Koriander-Sugo präsentieren sich festlich und frühlingsleicht zugleich. Der im Rezept verwendete Koriander – als Samen und als frisches Koriandergrün – verleiht dem Gericht einen asiatischen Touch. Koriander ist als Kraut in Kultur weltweit verbreitet. Während in Europa der Samen die größere Rolle spielt, wird in der südamerikanischen und asiatischen Küche das frische Korianderkraut verwendet. Es sieht ähnlich aus wie glattblättrige Petersilie. Sein kräftiges moschusartiges, zitronenähnliches Aroma gibt dem Korianderkraut einen unverwechselbaren Charakter. Die fedrigen Blätter von älteren Pflanzen werden häufig als Garnierung verwendet, können auch gehackt Soßen oder Füllungen untergemischt werden.

Die Früchte und Blätter enthalten unterschiedliche Aromen und können einander daher nicht ersetzen. Die Samen sollten eventuell kurz angeröstet und nach Möglichkeit immer frisch gemahlen werden, sonst überwiegen die schwerflüchtigen Bitterstoffe des Korianders schnell die leichtflüchtigen Aromastoffe, die Speisen werden bitter statt aromatisch. Neben salzigen Speisen wie Fleisch, Wurst, Soße und Gemüse kann

Tipp

Dieses und andere leckere Rezepte für den Fleischereimbiss finden Sie auch auf unserer Homepage www.fleischerei.de.

Zutaten für 4 Personen

- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Korianderkörner
- 1 Zwiebel
- 2 mittelgroße Möhren
- 2 Dosen geschälte Tomaten mit Saft
- 1 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 8 Hähnchenunterkeulen
- 2 EL Tomatenketchup
- 1/2 TL gehackten Thymian
- 1/2 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 Zitrone (Bio)
- 2 EL Rapsöl
- 500 g kleine Kartoffeln
- 3 EL Meersalz
- 3 bis 4 Stängel Koriandergrün

der Koriander auch zu Kompott, Marinaden und Weihnachtsgebäck verwendet werden.

Zubereitung

Korianderkörner im Mörser zerstoßen, Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren schälen, halbieren und in 0,5 cm dicke Stücke schneiden.

Das Öl in einem Bräter erhitzen. Korianderkörner, Zwiebel und Möhren darin farblos anschwitzen. Die Tomaten und das Lorbeerblatt dazugeben und fünf Minuten köcheln lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, beiseite stellen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Zitronenschale fein reiben und mit Ketchup, Thymian, Paprikapulver und Rapsöl verrühren. Die Hähnchenkeulen großzügig mit der Marinade bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Tomaten-Sugo geben. Im Backofen etwa 35 Minuten knusprig backen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln in einen nicht zu breiten Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Das Salz dazugeben und bei geschlossenem Deckel etwa 30 bis 35 Minuten köcheln lassen. Danach den Deckel vom Topf nehmen, die Kartoffeln vermengen und so lange weiterkochen („abbrennen“), bis das restliche Wasser verdunstet ist und sich auf den Kartoffeln eine schöne Salz-Kruste gebildet hat.

Hähnchenkeulen mit Koriandergrün bestreuen und mit den Kartoffeln servieren.

Nährwerte: pro Portion circa 434 kcal, 26 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß.

www.deutsches-gefluegel.de



Festlich und frühlingsleicht – also ideal zu Ostern – präsentieren sich die geschmorten Hähnchenkeulen auf Tomaten-Koriander-Sugo.