

Hähnchenschenkel in Tomatensud

► **Aus der Mittelmeerküche** sind Hähnchen- und Putenfleisch ebenso nicht wegzudenken wie sonnenge-reiftes Gemüse, frische Kräuter und Beilagen wie Pasta, Reis, Kartoffeln. Die mediterrane Kost ist für ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften bekannt, da sie einen hohen Anteil an pflanzlichen und damit ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Getreideprodukten enthält. Auch fettarmes Hähnchen- und Putenfleisch kommen oft auf den Tisch und liefern ein breites Spektrum an Aminosäuren, die als Baustoff für alle Körperzellen dienen. Darüber hinaus versorgt Geflügel den Körper mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalium, Eisen, Zink und B-Vitamine. Zudem wird für die Zubereitung typischer Mittelmeergerichte häufig Olivenöl mit vielen ungesättigten Fettsäuren verwendet. Es liefert überwiegend einfach ungesättigte Fettsäuren wie die Ölsäure und mehrfach ungesättigte Omega-6-Fettsäuren wie Linolsäure. Diese Fettsäuren wirken sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus.

Wer kein Olivenöl mag, kann auch Sonnenblumenöl, Maiskeimöl oder Rapsöl nehmen. Diese Öle sind geschmacksneutral und unterstreichen das Eigenaroma von Hähnchen- und Putenfleisch. Um bei der Zubereitung des Fleisches einen hohen Nährstoffverlust zu vermeiden, sollte eine schonende Garmethode gewählt werden wie zum Beispiel das Schmoren. Beim Schmoren wird das Geflügel zuerst bei hohen Temperaturen rundum kräftig angebraten. Danach wird das Fleisch zu einem Drittel mit Brühe, Fond, Wein oder Wasser bedeckt und in einem Bräter mit geschlossenem Deckel langsam gegart. Hier sollte die Temperatur nur circa 100 °C betragen. Vorteil dieser Garmethode ist, dass das Geflügelstück saftig bleibt und den Geschmack des Fonds annimmt. Aus dem Fond lässt sich auch eine köstliche Soße zaubern – wie bei unserem Rezept „Geschmorte Hähnchenschenkel in Tomaten-Oliven-Sud“. Unverzichtbar für die Mittelmeerküche sind Gewürze wie Basilikum, Salbei, Rosmarin, Oregano, Thymian und Knoblauch. Ob frisch oder getrocknet tragen sie wesentlich zum charakteristischen mediterranen Geschmack bei. Die Kräuter enthalten ätherische Öle, die für das intensive Aroma verantwortlich sind und auch mit Hähnchen- und Putenfleisch perfekt harmonieren.

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Zwiebeln, Knoblauch, Möhre und Knollensellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen.

Die Hähnchenschenkel waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Butter und Olivenöl in einem Bräter erhitzen, das Hähnchenfleisch darin von allen Seiten kurz anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Knoblauch, Gemü-

Zutaten für 4 Personen

- 1,2 kg Hähnchenschenkel
- 2 Zwiebeln
- 2 bis 3 Knoblauchzehen
- 2 Möhren
- 200 g Knollensellerie
- 250 g Cherry-Tomaten
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Mehl
- 25 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- 150 ml Weißwein
- 250 ml Geflügelfond
- 150 g passierte Tomaten
- 1 Zitrone
- 75 g Oliven in Scheiben
- 2 bis 3 Zweige Thymian

sewürfel und Cherry-Tomaten in den Bräter geben und ein bis zwei Minuten rösten. Mit Weißwein ablöschen, mit Geflügelfond und passierten Tomaten auffüllen und aufkochen.

Die Zitrone abwaschen, quer halbieren und in Scheiben schneiden. Die Hähnchenschenkel zusammen mit den Zitronenscheiben, Olivenscheiben und dem Thymian unter den Tomatensud mischen und im Backofen in 45 Minuten fertigbaren. Die geschmorten Hähnchenschenkel mit geröstetem Brot servieren und genießen.

Nährwerte pro Portion circa 788 kcal, 52 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß. www.gefluegel-info.de

Mediterrane Gerichte aus der Mittelmeerküche sind bei Feinschmeckern besonders beliebt. Zitrone und Thymian verleihen dem Rezept „Geschmorte Hähnchenschenkel in Tomaten-Oliven-Sud“ den typisch mediterranen Genuss.

Tipp

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



Hähnchenschenkel in Tomaten-Oliven-Sud sind ein köstlicher Genuss aus der Mittelmeerküche.