Hühnchen-Cacciatore

Das leckere Hühnchen-Cacciatore ist nicht nur besonders kalorienarm, sondern schmeckt auch lecker. Das Rezept lässt sich gut vorbereiten, damit man viel Zeit für die Gäste hat.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,5 h



Zutaten

100 g	Oliven (schwarze)
2 Stk.	Karotten
450 g	Tomaten (pürierte aus der Dose)
3 Stk.	Knoblauchzehe (zerdrückte)
1 Stk.	Zwiebel (fein gehackte)
12 Stk.	Hähnchenunterschenkel
2 TL	Zucker (braunen)
3 EL	Olivenöl
2 TL	Thymian (gehackten)
1 EL	Oregano
120 g	Champignons (geviertelt)
125 ml	Hühnerbrühe
120 ml	Weißwein

Zubereitung

1. Um Hühnchen-Cacciatore zu zaubern zuerst die Hähnchenkeulen unter fließendem Wasser abwaschen und mit einem Küchenkrepp abtupfen. Knoblauch abziehen und zerdrücken, Zwiebel abziehen und fein hacken. Die frischen Kräuter Thymian und Oregano ebenfalls unter fließendem Wasser abwaschen, trocken schleudern und fein hacken. Champignons putzen und vierteln.

2. Nun die Hälfte des Öls in eine beschichtete Pfanne geben und die Hähnchenkeulen von

beiden Seiten jeweils unter starker Hitze anbraten. Um ein optimales Bratergebnis zu erzielen, die Hähnchenkeulen nach und nach anbraten und nicht alle auf einmal. Den Backofen auf 200°C vorheizen.

3. In einer weiteren Pfanne das restliche Öl erhitzen und Zwiebel, sowie Knoblauch hineingeben. Das Ganze ungefähr 10 Minuten braten. Beide Zutaten sollten goldbraun sein, diese dann zu den Keulen geben.

4. Im gleichen Bratensatz nun Oliven, pürierte Tomaten, Karotten, Thymian, Oregano und Champignons anbraten. Die Hitze zurückschalten und alles weiter ungefähr 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und notfalls nachwürzen.

5. In eine große Reine nun zuerst die Keulen legen, das Gemüse darüber geben und mit Hühnerbrühe und Weißwein begießen. Den Deckel auf die Reine legen und im geschlossenem Zustand im Backofen 35 Minuten garen.

6. Nach der Garzeit evtl. die Sauce noch ein wenig mit einer Mehlschwitze andicken, meist ist sie aber so gut eingekocht, dass dies nicht nötig ist.

Tipp

Zu dem Hühnchen-Cacciatore schmeckt frisches Weißbrot genauso gut wie leckere Rosmarin-Kartoffeln. Ein frischer Blattsalat rundet das Gericht noch ab. Sollte was übrig bleiben, kann man die Reste ohne weiteres noch mal aufwärmen. Einige schwärmen sogar davon, dass das Gericht aufgewärmt noch besser schmeckt.