Mediterranes Huhn

Ähnlich dem französischen Klassiker „Coq au Vin“ stellt ein Mediterranes Huhn nach diesem Rezept eine kalorienbewusste südländische Hauptspeise dar.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 1,2 h

Zutaten

1.5 kg	Hühnerteile
	Meersalz
	Pfeffer
2 Stk.	Knoblauchzehe
	Olivenöl
250 ml	Weißwein (trocken)
2 Zweige	Rosmarin
1 Bund	Oregano
2 Stk.	Lorbeerblätter
300 g	Cocktailtomaten
10 Stk.	Oliven (schwarz)
125 ml	Hühnersuppe
2 Stk.	Knoblauchzehe (zum Mitkochen)

Zubereitung

1. Die Hühnerteile für das **Mediterrane Huhn** gründlich mit kaltem Wasser säubern, Federkielreste entfernen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.

2. Die Knoblauchzehen schälen und möglichst fein pressen oder sehr fein hacken. Meersalz, grob gemahlener Pfeffer und Knoblauch zu einer Würzpaste vermengen und das Hühnerfleisch damit gründlich einreiben.

3. In einem ovalen Bräter Olivenöl nicht zu stark erhitzen (Bei einem Elektroherd reicht die mittlere Position!). Die Hühnerteile vorsichtig anbraten bis sie eine goldbraune Farbe annehmen. Mit dem Weißwein ablöschen und zum Aromatisieren die Rosmarinzweige, Lorbeerblätter, Oregano und ganze geschälte Knoblauchzehen hinzugeben.

4. Jetzt die Hitze weiter reduzieren und zugedeckt für 10 Minuten garen. Mit etwas Hühnerfond auffüllen und weitere 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Cocktailtomaten und schwarze Oliven in den Bräter geben und nochmals für weitere 20 Minuten jetzt auf Stufe 1 des Herdes weitergaren. Die Hühnerteile vorsichtig herausnehmen und mit der Soße in einem tiefen Teller servieren.

Tipp

Langkorn-Gemüsereis mit mediterranen Zugaben (Paprika, Oliven, Tomaten, Zucchini) als Beilage zum Mediterranen Huhn reichen. Gehaltvoller wir der Fond, wenn er mit etwas kalter Butter aufmontiert wird.