

Ofen-Huhn mit Gemüse und Tomaten-Sugo

Für 4 Personen:

4 Hähnchenkeulen	2 Petersilienwurzeln	2 Pastinaken
3 Möhren	2 Spitzpaprika	2 rote Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch	500 ml passierte Tomaten	1 EL Honig
1 Chili-Schote	1 EL Harissa	
2 Zweige Rosmarin	1 Bio-Zitrone	1.5 EL Balsamicoessig
2 EL Kapern	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Hähnchenkeulen abwaschen und trocken, dann am Gelenk halbieren. Die Gemüse säubern oder schälen und in längliche Stücke schneiden. Die Zwiebeln häuten und in Lamellen teilen. Knoblauch und Chili fein würfeln. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und hacken.

Die Keulen salzen und pfeffern. Olivenöl in einer großen Auflaufform oder in einem Bräter erhitzen und die Keulen darin von allen Seiten anbraten. Gemüse und Zwiebeln hinzufügen und ebenfalls anrösten. Bei Bedarf noch etwas Olivenöl dazugeben.

Zum Schluss Knoblauch und etwas Chili kurz mit anbraten. Dann die Keulen mit dem Gemüse vermengen. Dabei alles etwas salzen und pfeffern.

Die passierten Tomaten mit Rosmarinnadeln, Honig, Chili, etwas Olivenöl 1 Prise Harissa in eine Schüssel geben und aufmixen.

Die Tomatensoße in die Schmorpfanne geben und etwas Essig angießen.

Statt Balsamico kann man auch normalen Weißweinessig verwenden. Er sollte nur zuvor etwas eingekocht werden. Einige Stücke Zitronenschale und die Kapern untermengen und alles mit etwas Olivenöl beträufeln. 45 Minuten im Ofen garen. Das Fleisch ist gar, wenn es sich leicht vom Knochen lösen lässt. Bräter aus dem Ofen nehmen und alles nochmals mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen und mit frischen Kräutern bestreuen.

Tarik Rose am 21. November 2021