

Geschmortes Zitronen-Hähnchen mit Bratkartoffel-Salat

Für 2 Personen

Für das Hähnchen:

1 Zwiebel	2 Hähnchenschenkel (a 250 g)	2 Knoblauchzehen
14 Bio-Zitrone	100 ml weißer Traubensaft	150 g passierte Tomaten
Salz ,Pfeffer	1 EL Olivenöl	1 kleine Prise Zucker

Für die Bratkartoffeln:

500 g gekochte Pellkartoffeln	12 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz
1 TL Weizenmehl (405)	5 EL Olivenöl	2 Frühlingszwiebel
3 EL dunkler Balsamico-Essig	Pfeffer	2 Tomaten

Hähnchenschenkel mit einem scharfen Messer am Gelenk durchschneiden und in Ober- und Unterschenkel trennen. Hähnchenteile salzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl rundum goldbraun anbraten. Knoblauchzehen schälen, in Scheiben schneiden und kurz mitbraten. Zitrone in Scheiben schneiden und hinzufügen. Traubensaft und passierte Tomaten zugießen und abgedeckt 60 Minuten sanft köcheln lassen, dabei nach Bedarf etwas Wasser angießen. Zum Schluss den Zucker dazugeben und mit Salz und reichlich Pfeffer abschmecken.

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Paprikapulver, 1-2 TL Salz und Mehl mischen und die Kartoffeln darin schwenken. 3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin knusprig braten, dabei gelegentlich wenden. Frühlingszwiebel putzen, in Ringe schneiden und kurz mitbraten. Währenddessen Essig, restliches Öl, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen, Tomaten würfeln und zur Marinade geben. Die knusprigen Bratkartoffeln hinzufügen und alles locker vermengen. Je nach Geschmack nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten Die geschmorten Hähnchenschenkel mit dem Schmorsud auf zwei Tellern anrichten, den Bratkartoffelsalat verteilen und servieren.

Christian Henze am 25. Juni 2023