

Geschmortes Hähnchen

Für eine bewusst leichte Ernährung in den warmen Sommermonaten empfiehlt sich insbesondere ein Geflügelgericht. Schonend zubereitet wird es mit verschiedenen Gemüsen angerichtet

Nachdem Gans und Ente während der kalten Jahreszeit auf dem Speiseplan standen, werden nun wieder Pute und Hähnchen verstärkt nachgefragt. Denn im Sommer bevorzugen die Verbraucher eher den leichten Genuss. Frischgeflügel schmeckt nicht nur gut, sondern versorgt den Körper auch mit wichtigen Proteinen und Aminosäuren, Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. So enthalten Hähnchen- und Putenfleisch nach Angaben der CMA Vitamine der Gruppe B, die für Nervenfunktionen entscheidend sind, sowie Niacin und Vitamin A für Sehkraft und Hautfunktionen. Somit lassen sich aus Geflügel abwechslungsreiche,

gesunde und bekömmliche Gerichte zaubern.

ZUTATEN

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 1 küchenfertiges Hähnchen (etwa 1200 Gramm)
- ▶ 300 g Gemüsezwiebel
- ▶ 800 g Kartoffeln
- ▶ 500 g Möhren
- ▶ 500 g Zucchini
- ▶ 2 bis 3 Zweige Rosmarin
- ▶ ¼ Bund Thymian
- ▶ 3 EL Öl
- ▶ Salz
- ▶ schwarzer Pfeffer
- ▶ 3 bis 4 Lorbeerblätter
- ▶ ½ Knoblauchzweibel
- ▶ 400 ml Hühnersuppe (Instant)
- ▶ 250 ml Rioja-Wein

ZUBEREITUNG

Das Hähnchen waschen, trockentupfen und in zwölf Teile teilen. Dann die Gemüsezwiebel schälen und grob würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Möhren putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zucchini putzen, waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Danach den Rosmarin waschen, trockenschütteln und die Nadeln von den Zweigen zupfen. Den Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Nach der Vorbereitung Öl in einem großen Schmortopf erhitzen, die Hähnchenteile in zwei Portionen rundherum kräftig anbraten und danach mit

Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenteile aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen. Anschließend die Kartoffeln in das Bratfett geben und ebenfalls rundherum anbraten. Zwiebeln, Möhren, Zucchini, Lorbeerblätter, Knoblauch und Kräuter zufügen und kurz mit anbraten. Aus dem Schmortopf nehmen und zur Seite stellen. Danach die Hähnchenteile wieder in den Schmortopf geben, erhitzen, mit Brühe und Wein ablöschen. Zugedeckt etwa 45 Minuten schmoren lassen. Nach rund 15 Minuten das Gemüse zufügen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern servieren. Die Zubereitungszeit beträgt etwa 1¼ Stunden.

Nährwerte pro Portion: zirka 2770 kJ/660 kcal; 51 g Eiweiß; 30 g Fett; 35 g Kohlenhydrate.

Quelle: Informationsbüro Rioja



Zum geschmorten Hähnchen mit Kartoffeln, Möhren und Zucchini passt ein vollmundiger Rioja-Wein.
Foto: „Rioja Wein“ by City Food & Foto, Hamburg

'FLEISCHEREI'-INFO

Geflügel

In der menschlichen Ernährung spielt Geflügel seit rund 8000 Jahren eine Rolle. Als Jäger und Nomaden zu Bauern und Siedlern wurden, war das Federvieh bald ein unentbehrliches Nutztier, das sich sein Futter selbst suchte. Geflügel pickte sich durch „magere“ Tage, hieß es, und so gehörte das im Gegensatz zu Rind und Schwein anspruchslose Federvieh in jede Siedlung. Es lieferte Eier und einen leckeren Braten, aber auch Daunen zum Dämmen von Kleidern und Betten. Noch im 19. Jahrhundert wurden die Stadtbürger über die Aufzucht ihres Hausgeflügels belehrt, woraus sich allmählich die Geflügelzucht in einer arbeitsteiligen Gesellschaft bildete.

www.cma.de