



Geschmortes Hähnchen in Tomaten-Wein-Sauce

Zeit gesamt
🕒 50min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|---------|
| Zwiebeln, gelb | 2 St. |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Karotten | 4 St. |
| Stangensellerie | 0.5 St. |
| Hähnchenschenkel | 400 g |
| Hähnchenbrustfilets | 200 g |
| Salz | |
| Olivenöl | 4 EL |
| Weizenmehl, Type 405 | 2 EL |
| Rotwein, trocken | 150 ml |
| Geflügelbrühe | 250 ml |
| Tomaten, gehackt | 800 g |
| Pfeffer, schwarz | |
| Oregano, getrocknet | |
| Zucker | |
| Oliven, grün | 100 g |
| Petersilie, frisch | 20 g |
| Ciabatta-Brot | 1 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Sieb

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten schälen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Sellerie waschen, Enden entfernen und würfeln. Hähnchenschenkel und Filets abspülen, trocken tupfen und kräftig salzen.
2. In einem Topf 4 EL Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Hähnchen darin ca. 4 Min. rundherum anbraten. Alles aus dem Topf nehmen und geschnittenes Gemüse darin für ca. 7–8 Min. kräftig anbraten. Mit Mehl bestäuben, ca. 1–2 Min. unter Rühren anschwitzen. Mit Wein und Brühe ablöschen und gehackte Tomaten zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und etwas Zucker würzen, Hähnchen wieder in den Topf geben und zugedeckt ca. 30 Min. schmoren.
3. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Oliven abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Ciabatta im Ofen ca. 8–10 Min. goldbraun backen und in Scheiben schneiden. Tomatensauce abschmecken, abgetropfte Oliven darin erwärmen, mit Kräutern bestreuen und mit dem Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 648 kcal |
| Kohlenhydrate | 50 g |
| Eiweiß | 35 g |
| Ballaststoffe | 10 g |
| Fette | 33 g |