



Geschmortes Hähnchen in Tomaten-Wein-Sauce



 Dauer
50 min.

 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 Esslöffel
Weizenmehl, Type 405	2 Esslöffel
Rotwein	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

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, trockentupfen und kräftig salzen.

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.

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	668 kcal		
Kohlenhydrate	48 g	Ballaststoff	9 g
Eiweiß	35 g	Fette	36 g