

Rezept

Ankara-Hähnchenpfanne

Ein Rezept von Ankara-Hähnchenpfanne, am 28.04.2025

Zutaten

4 ganze Hähnchenschenkel	Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	4 Knoblauchzehen
100 g Schalotten	2 hellgrüne Spitzpaprikaschoten
1 längliche rote Paprikaschote	3 fest kochende Kartoffeln
2 Möhren	2 Fleischtomaten
4 EL Olivenöl	1 kleiner Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 EL Tomatenmark

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch kalt abspülen und mit Küchenpapier abtrocknen, rundum leicht mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Knoblauch und Schalotten schälen. Die Knoblauchzehen mit der flachen Seite eines großen Messers anquetschen und die Schalotten längs halbieren.
2. Die Paprikaschoten putzen, waschen und in große Stücke schneiden. Die Kartoffeln und die Möhren schälen. Kartoffeln vierteln, die Möhren längs halbieren und in Stücke schneiden. Von den Tomaten den Stielansatz entfernen, die Früchte überbrühen, häuten und achteln.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine große Auflaufform bereit stellen. In einer Pfanne das Olivenöl gut erhitzen und die Hähnchenteile beidseitig braun anbraten, in die Form legen. Knoblauch und Schalotten braten, bis sie sich leicht zu bräunen beginnen; in der Form verteilen.
4. Nach und nach Paprikaschoten, Kartoffeln und Möhren kurz anbraten und in die Form geben. Alles mit Salz und mit Pfeffer bestreuen und die Kräuter zwischen die Zutaten legen. Das Tomatenmark in ¼ l Wasser glatt rühren und über das Gericht gießen. Die Form mit Alufolie verschließen und das Gericht im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) 45 Min. dünsten. Die Folie abnehmen und 10 Min. offen fertig garen.