

Rezept

Geschmortes Huhn mit Spargel

Ein Rezept von Geschmortes Huhn mit Spargel, am 25.04.2024

Zutaten

1 großes Brathähnchen (ca. 1,5 kg)	Salz
Pfeffer	Mehl zum Wenden
12 kleine Perlzwiebeln (oder Schalotten)	1 Bio-Orange
3 Zweige Thymian	3-4 EL Olivenöl
75 ml Whiskey (oder Geflügelbrühe)	200 ml frisch gepresster Orangensaft (aus 2-3 Orangen)
150 ml kräftige Geflügelbrühe	20 Stangen grüner Spargel
2 Orangen	30 g Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 770 kcal

Zubereitung

1. Das Brathähnchen innen und außen waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Keulen mit einem Messer durchtrennen, die Hähnchenbrüste rechts und links am Knochen entlang abschneiden. Die Hähnchenteile mit Salz und Pfeffer würzen, dann in Mehl wenden.
2. Die Perlzwiebeln schälen und halbieren. Die Bio-Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln.
3. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen, die Hähnchenteile darin auf beiden Seiten 2-3 Min. anbraten. Die Perlzwiebeln dazugeben und ca. 2 Min. mitbraten, dann mit Whiskey ablöschen. Orangenschale, Orangensaft, Brühe und Thymianzweige hinzufügen. Das Fleisch zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 1 Std. schmoren, bis es weich ist.
4. Inzwischen den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen im unteren Drittel dünn schälen. Die Schale der Orangen mit einem Messer entfernen, dabei das Weiße mit entfernen. Die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden.
5. Den Spargel in kochendem Salzwasser ca. 3 Min. garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, den Spargel darin 3-5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Thymianzweige entfernen. Die Sauce offen bei mittlerer Hitze kurz einkochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das geschmorte Huhn mit Zwiebeln, Orangenfilets und Spargel auf Tellern anrichten.