

## Rezept

# Hähnchen mit Oliven und Kapern

Ein Rezept von Hähnchen mit Oliven und Kapern, am 09.06.2026

## Zutaten

- |   |   |
|---|---|
| <b>1</b> küchenfertiges Hähnchen (1,2 kg) | <b>2</b> Knoblauchzehen                                 |
| <b>1 TL</b> Rosmarinnadeln                | <b>8</b> weiße Pfefferkörner                            |
| <b>6 EL</b> Olivenöl                      | abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone |
| <b>2 EL</b> Tomatenmark                   | 1/8 l Weißwein (ersatzweise Hühnerbrühe)                |
| <b>2</b> eingelegte Sardellenfilets       | <b>80 g</b> schwarze Oliven mit Stein                   |
| <b>2 EL</b> Kapern                        | Salz  |
| Pfeffer, frisch gemahlen                  |   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal

## Zubereitung

1. Hähnchen kalt abwaschen, mit Küchenpapier trockentupfen und in 6-8 Teile zerlegen. Knoblauch schälen und halbieren, mit Rosmarin und Pfefferkörnern im Mörser zerstoßen, 2 EL Olivenöl und die abgeriebene Zitronenschale hinzufügen. Alles gut vermischen und die Hähnchenteile damit einreiben. 30 Min. zugedeckt kalt stellen.
2. Das restliche Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Hähnchenteile darin von allen Seiten knusprig braten. 3 EL Zitronensaft mit Tomatenmark und Weißwein verrühren und dazugießen. Halb zugedeckt 20-25 Min. schmoren.
3. Die Sardellenfilets abspülen und fein hacken. Von den Oliven das Fruchtfleisch in Streifen vom Stein schneiden. Mit den Sardellen und den Kapern in die Sauce geben, alles noch weitere 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.