

Rezept

Hähnchen mit Orangen-Tomaten

Ein Rezept von Hähnchen mit Orangen-Tomaten, am 09.06.2026

Zutaten

2 Orangen	400 g feste Tomaten
2 Knoblauchzehen	2 Zwiebeln
1/2 Bund frischer Thymian	4 Hähnchenkeulen mit Rückenteil (je ca. 235 g)
Salz	Pfeffer
4 EL Olivenöl	1/8 l trockener Weißwein (oder Hühnerbrühe)
1 Döschen gemahlener Safran	1 EL schwarze Oliven

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal

Zubereitung

1. 1 Orange auspressen. Die andere schälen, die Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden, Saft auffangen.

2. Stielansätze der Tomaten entfernen, die Tomaten kurz überbrühen, häuten, achteln. Knoblauch und Zwiebeln schälen. Knoblauch hacken, Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Thymian waschen, Blättchen abstreifen.

3. Hähnchenkeulen kalt abspülen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Im Öl gut anbraten, herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch und Thymian im Bratfett kurz braten. Mit Wein und Orangensaft ablöschen. Safran und Tomaten zugeben, salzen, pfeffern.

4. Die Keulen wieder einlegen, bei schwacher Hitze zugedeckt 30 Min. schmoren. Oliven und Orangenfilets darauf legen, alles zugedeckt noch 10 Min. schmoren.