

Rezept

# Hähnchenteile auf Safran-Möhren

Ein Rezept von Hähnchenteile auf Safran-Möhren, am 09.06.2026

## Zutaten

- |   |  |
|---|--|
| <b>1</b> Poularde (ca. 1,4 kg)<br>je 1 EL edelsüßes Paprikapulver und<br>gemahlener Kreuzkümmel | <b>1</b> großer Bund Koriandergrün<br>Salz<br>Pfeffer              |
| <b>1 TL</b> Ras-el-hanout (marokkanische<br>Gewürzmischung)                                     | <b>2 EL</b> frisch gepresster Zitronensaft<br><b>2 EL</b> Olivenöl |
| <b>2</b> Knoblauchzehen<br>¼ l trockener Weißwein oder Hühnerbrühe                              | <b>1</b> Döschen Safranfäden (0,1 g)                               |
| <b>2</b> Zwiebeln   | <b>500 g</b> Möhren  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal

## Zubereitung

1. Das Hähnchen kalt abspülen und trocken tupfen. In 8-10 Stücke teilen. Korianderblättchen waschen und sehr fein hacken. Koriander, Paprika, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Ras-el-hanout, Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Knoblauch schälen, dazupressen und untermischen. Die Hähnchenteile mit der Mischung einreiben.
2. Backofen auf 180° vorheizen. Safran zerkrümeln und mit Wein oder Brühe verrühren. Ca. 10 Min. stehen lassen, bis sich die Flüssigkeit orange färbt.
3. Möhren und die Zwiebeln schälen. Die Möhren in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, die Zwiebeln achteln. Beides mit dem Safranwein in eine große feuerfeste Form füllen, salzen und pfeffern. Die Hähnchenteile nebeneinander daraufsetzen.
4. Die Hähnchenteile im Ofen (Mitte, Umluft 160°) etwa 45 Min. backen. Dabei ab und zu mit der Garflüssigkeit beschöpfen und einmal wenden. Die Garprobe machen. Mit den Safranmöhren servieren. Dazu passt Fladenbrot.