

Rezept

Hähnchenschenkel mit Tomaten und Oliven aus dem Ofen

Ein Rezept von Hähnchenschenkel mit Tomaten und Oliven aus dem Ofen, am 11.12.2024

Zutaten

400 g Staudensellerie	2 Knoblauchzehen
3 rote Zwiebeln	5 aromatische Tomaten
50 g entsteinte schwarze Oliven	2 Hähnchenkeulen
Salz	schwarzer Pfeffer
3 TL Olivenöl	300 ml Hühnerfond (aus dem Glas)
1/2 TL Fenchelsamen	1 TL getrocknete Kräuter der Provence
1 EL Zitronensaft	Kochtopf mit Siebeinsatz (bzw. Dampfgarer)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min
| **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Den Staudensellerie waschen, putzen und in 4 cm lange Stücke schneiden. 250 ml Wasser in den Kochtopf (in den der Siebeinsatz passt) geben, die Selleriestücke in den Siebeinsatz füllen und diesen über das Wasser hängen. Das Wasser aufkochen und das Gemüse 15 Min. dämpfen.
2. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, kalt abschrecken und häuten. Stielansätze entfernen und die Tomaten achteln. Die Oliven halbieren.
3. Die Hähnchenkeulen kalt abspülen und trocken tupfen, mit der Geflügelschere überstehende Haut und Fett abschneiden. Die Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer einreiben.
4. Den Backofen auf 200° vorheizen. 1 TL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hähnchenkeulen darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, kurz in der Pfanne schwenken und mit dem Hühnerfond ablöschen.
5. Alles in eine ofenfeste Form geben. Tomaten, Sellerie, Oliven, Fenchelsamen und Kräuter der Provence dazugeben und vorsichtig untermengen.
6. 2 TL Olivenöl und Zitronensaft über das Gericht träufeln und es mit Salz und Pfeffer bestreuen. Das Gericht in den Ofen schieben (Mitte, Umluft nicht geeignet) und offen 25 Min. garen.