

Rezept

Mediterraner Hähnchen-Topf

Ein Rezept von Mediterraner Hähnchen-Topf, am 28.06.2026

Zutaten

½ TL Knoblauchpulver	1 1/2 TL getrockneter Oregano
½ TL Cayennepfeffer	Salz
2 Hähnchenschenkel	2 Knoblauchzehen
½ Bio-Zitronen	2 TL Kapern
2 EL Olivenöl	100 ml trockener Weißwein
250 ml Hühnerbrühe	4 eingelegte Artischockenherzen (aus dem Glas)
10 Kalamata-Oliven mit Stein	½ Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Knoblauchpulver, Oregano, Cayennepfeffer und ½ TL Salz in einer kleinen Schüssel mischen. Die Hähnchenschenkel in einen Gefrierbeutel geben und die Gewürze hinzufügen. Den Beutel verschließen und dabei die Luft herausdrücken. Die Gewürze im Beutel in Hähnchenhaut und Fleisch einmassieren. Die Hähnchenschenkel 6 Std. im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Dann die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Zitronenhälfte heiß waschen, abtrocknen und in schmale Scheiben schneiden. Die Kapern abtropfen lassen. Die Hähnchenschenkel aus dem Beutel nehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Hähnchenschenkel darin mit der Hautseite nach unten 6 Min. bei großer Hitze anbraten. Umdrehen und weitere 4 Min. braten.
3. Die Hitze reduzieren und die Zitronenscheiben mit Knoblauch und Kapern hinzufügen. Kurz mit anbraten, bis der Knoblauch etwas Farbe angenommen hat, dann alles mit dem Weißwein ablöschen. Den Weißwein aufkochen und so viel Hühnerbrühe dazugießen, dass die Haut der Hähnchenschenkel nicht bedeckt ist. Alles bei kleiner Hitze 10 Min. offen köcheln lassen.
4. Dann die Artischocken abtropfen lassen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit den Oliven in den Topf geben und alles weitere 10 Min. offen köcheln lassen. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den fertigen Hähnchen- Topf mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passt Couscous oder Reis.