Rezept

Schmorhuhn-Sugo

Ein Rezept von Schmorhuhn-Sugo, am 15.06.2025

Zutaten

4	schön fleischige Hähnchen- oder Maispoulardenkeulen (je etwa 200 g)
2 EL	Tomatenmark
2	Knoblauchzehen
1 Dose	geschälte Tomaten (800 g Inhalt)
	Salz
	1/8 l trockener Weißwein
1	Bio-Zitrone
1 EL	Honig
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
1	weiße Zwiebel
3 EL	Olivenöl
	Pfeffer aus der Mühle
1	Zweig frischer Thymian (ersatzweise 1 TL getrockneter Thymian)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4-6 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Die Geflügelkeulen kurz abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

2. Für die Marinade Honig, 1 EL Tomatenmark, 2-3 EL Zitronensaft, Zitronenschale und Paprikapulver glatt verrühren. Knoblauch schälen, fein hacken oder reiben und untermischen. Die Geflügelkeulen damit rundum einstreichen, abgedeckt nach Wunsch und Zeit ziehen lassen (mindestens 10 Minuten, gerne aber länger).

3. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Zwiebel schälen und grob hacken. Die Dosentomaten etwas zerkleinern.

4. In einem Bräter das Olivenöl erhitzen. Darin die Keulen bei mittlerer Hitze rundum anbraten, salzen und pfeffern. Wieder herausnehmen, dann die Zwiebel in das Bratfett geben und kurz anbraten. Restliches Tomatemark einrühren und kurz mitbraten, dann die Tomaten und den Weißwein dazugeben. Kräftig salzen und pfeffern, alles gründlich mischen. Den Thymianzweig waschen, trockenschütteln und hineingeben.

5. Die Geflügelkeulen auf den Tomaten verteilen, alles im Backofen (Mitte, Umluft 160 Grad) 45-50 Minuten schmoren. Nach etwa 25 Minuten wenden. Falls die Keulen zu dunkel braten sollten, einfach mit Alufolie abdecken.

6. Bräter aus dem Ofen nehmen, alles etwas abkühlen lassen. Geflügelfleisch von den Knochen lösen, klein schneiden, unters Tomatensugo mischen und wieder heiß werden lassen. Mit übrigem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abrunden. Fertig!