

Ausgelöste Hähnchenschenkel mit Marsala-Sauce



Zutaten für zwei Personen:

2 Hähnchenschenkel
3 EL Mehl (Wiener Griessler)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1-2 EL Olivenöl
50 ml Marsala
150 ml Hühnerbrühe
1 TL Crème fraîche
6 mittlere Champignons

1. Hähnchenschenkel teilen und Oberschenkel auslösen. Bei dem Unterschenkel das Ende abhacken und längs am Knochen einen Schnitt ansetzen.

2. Hähnchenteile in Mehl wälzen, abklopfen, leicht salzen und pfeffern und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze in Olivenöl knusprig anbraten.

3. Hähnchenteile herausnehmen und Bratensatz mit Marsala ablöschen. Einkochen lassen und dann etwa die Hälfte der Hühnerbrühe zugießen.

4. Hähnchenteile wieder zugeben, Deckel auflegen und bei nicht zu starker

Hitze etwa 20 Minuten schmoren.

5. Zwischendurch nach Bedarf Hühnerbrühe nachgießen. Einige Minuten vor Schluss Champignons putzen, in feine Scheiben schneiden und in die Sauce geben.

6. Zum Schluss die Sauce noch mit etwas Crème fraîche oder Sahne verfeinern. Wenn die Sauce zu dick sein sollte, etwas Hühnerbrühe oder Wasser zugeben, oder, wenn sie zu dünn ist, bei offenem Deckel einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hinweise:

Als Beilage eignen sich Bandnudeln. Zum Abnehmen nimmt man nur einen ausgelösten Oberschenkel pro Person und serviert ihn mit einem grünen Salat - siehe Bild.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 50 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 15.07.2024