

# Hähnchenunterschenkel mit Paprikagemüse



## Zutaten für drei Personen:

6 Hähnchenunterschenkel  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Olivenöl  
2 Karotten  
1/2 rote, gelbe und grüne  
Paprika  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
150 ml trockener Weißwein  
16 schwarze und grüne Oliven  
1/2 EL Tomatenmark  
100 ml Gemüsebrühe  
eine Handvoll Champignons

1. Backofen auf 200°  
vorheizen.  
2. Hähnchenunterschenkel  
waschen, trocknen, mit Salz  
und Pfeffer einreiben und in  
einer beschichteten Pfanne  
in Olivenöl bei mittlerer Hitze  
etwas länger anbraten.  
3. Die angebratenen  
Hähnchenteile in eine  
backofengeeignete Form  
geben.  
4. Karotten putzen und in  
Scheiben schneiden,  
Paprika in gefällige  
Stückchen teilen. Zwiebel  
etwas gröber würfeln.  
Knoblauch abziehen und  
halbieren. Das Gemüse im  
verbliebenen Bratfett  
ebenfalls bei mittlerer Hitze  
etwas länger anbraten.

5. Mit etwas Weißwein  
ablöschen, einköcheln  
lassen. 8 schwarze und 8  
grüne Oliven zugeben, 1/2  
EL Tomatenmark unter-  
rühren und 100 ml kräftige  
Gemüsebrühe angießen.  
6. Alles in der Pfanne einmal  
aufkochen lassen und zu  
den Unterschenkeln geben.  
7. Die Hähnchenunter-  
schenkel mit dem Gemüse  
45-50 Minuten schmoren.  
Nach der Hälfte der Garzeit  
geputzte und geviertelte  
Champignons zugeben.  
8. Zwischendurch nachse-  
hen, ob noch genügend  
Flüssigkeit vorhanden ist,  
sonst Brühe nachgießen.

## Hinweise:

Eine ganz gute Kombinati-  
on, die Paprika setzen  
Akzente.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30  
min, Gesamtzeit ca. 80  
min, Hauptspeisen, Fleisch,  
Geflügel, Huhn, französisch

Rezept: Kerstin, Foto: Walter  
Stand 17.01.2023