

# Huhn mit Zwiebel und Apfel



## Zutaten für vier Personen:

2 ausgelöste Hähnchen-  
oberschenkel (ca. 200 g)

2/3 EL Mehl

1/2 TL Salz

1/2 TL italienische Kräuter

3 EL Olivenöl

1 größere rote Zwiebel

1 rotschaliger Apfel

50 ml trockener spanischer  
Rosewein

## Besondere Hilfsmittel:

vier Tapas-Schälchen

1. Zwiebel schälen, längs  
teilen und in Halbringe  
schneiden. Apfel entker-  
nen, vierteln und die  
Viertel quer in Scheibchen  
schneiden.

2. Zwiebel und Apfelstücke  
in separaten Pfannen  
jeweils in 1 EL Olivenöl bei  
milder Hitze geduldig  
weich schmoren. Das  
dauert bei den Zwiebeln  
schon einmal 20-30 min.

3. Die Tapas-Schälchen  
im Backofen bei 100°  
erwärmen.

4. Die ausgelösten  
Hähnchenoberschenkel  
ausbreiten, in der Länge  
teilen und dann quer zur  
Faser in schmale Streifen

schneiden. Aus 2/3 EL  
Mehl, 1/2 TL Salz und 1/2  
TL italienischen Kräutern  
eine Gewürzmischung  
herstellen und die  
Hähnchenstreifen darin  
wälzen.

5. In einer auf höherer  
Hitze vorgeheizten  
beschichteten Pfanne die  
Hähnchenstreifen  
portionsweise kurz braten,  
dann jeweils in Alufolie  
warm stellen. Den  
Bratensatz mit 50 ml  
Rosewein ablöschen, die  
Streifen, die geschmorten  
Zwiebeln und Apfelstücke  
wieder untermengen und  
alles auf die vorgewärm-  
ten Tapas-Schälchen  
verteilen.

## Hinweise:

Bereits ausgelöste  
Hähnchenoberschenkel gibt  
es (manchmal) in gut  
sortierten größeren Märkten  
zu kaufen. Zum selber  
auslösen braucht man Zeit  
und etwas Übung.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25  
min, Gesamtzeit ca. 45  
min, Vorspeisen, Tapas,  
Fleisch, Geflügel, Huhn,  
spanisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 21.01.2023