

Glasierte Hähnchenunterkeulen mit Pilzen



Zutaten für 2-3 Personen:

4-6 Hähnchenunterkeulen
Salz
2 Zweige Rosmarin
2-4 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl
4 EL Grenadinesirup
1 EL Honig
1 TL Limettensaft
1 Zwiebel
1 Karotte
1/3 Lauch
1-2 EL Tomatenmark
250-300 ml Geflügelfond
1-2 TL Crème fraîche

Pilze:

250 g Champignons
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Zwiebel längs halbieren, schälen und quer in Halbringe schneiden. Karotte schälen und würfeln. Lauch putzen und in Halbringe schneiden.

2. Hähnchenunterkeulen leicht salzen, in einer großen Edelstahlpfanne oder in einem flachen Bräter kräftig auf allen Seiten insgesamt etwa 4 min anbraten, beiseite stellen.

3. Backofen auf 200° vorheizen.

4. Das Gemüse im Bräter geduldig anbraten, Tomatenmark etwas später mit dazu geben. Mit der Geflügelbrühe ablöschen. Hähnchen-

unterschenkel einlegen und mit einer Glasur aus Grenadinesirup, Honig und Limettensaft einpinseln. Thymian- und Rosmarinzweige einlegen.

5. In den Backofen geben und ca. 40-50 min schmoren. Dabei alle 7 min wieder mit der Glasur bepinseln. Backofen ausschalten, Hähnchenunterschenkel im Ofen warm stellen.

6. Sauce abpassieren (eventuell vorher ein paar Karotten herausfischen) und nach Geschmack noch einköcheln, mit Crème fraîche verfeinern und abschmecken.

7. Teller vorwärmen, Saucenspiegel darauf angießen und Hähnchenunterschenkel darauf anrichten.

Pilze:

Champignons säubern und in Scheiben schneiden. Mit wenig Olivenöl braten, zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 70 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 22.01.2023