

Hier und heute



Mediterranes Hähnchen mit Lauch, weißen Bohnen und Tomaten

Bei diesem Eintopfgericht von Julia Floß werden die Keulen scharf angebraten und mit Kräutern, weißen Bohnen und Tomaten gegart.

Das Rezept

von Julia Floß für vier Portionen

Die Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- Salz
- 4 Hähnchenkeulen mit Haut
- 2 Stangen Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Thymian
- 2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 150 ml trockener Weißwein
- 2 Dosen Kirschtomaten (ca. 800 g)
- 1 Prise Zucker
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 Dosen weiße Bohnen (ca. 700–800 g)
- 2 große Handvoll Babyspinat

Zutaten für die Gremolata (italienische grüne Sauce)

- 40 g Mandeln
- Abrieb einer unbehandelten Zitrone
- ½ Bund Petersilie
- 1 Prise Zucker
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

In einem Bräter oder einem großen, breiten Topf einen Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Hähnchenkeulen salzen und auf der Hautseite fünf bis sieben Minuten goldbraun anbraten. Währenddessen den Lauch waschen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und andrücken. Die Hähnchenkeulen aus dem Bräter nehmen und die Lauchstreifen zusammen mit dem Knoblauch im Bratfett etwa fünf Minuten braten, dann salzen. Währenddessen den Thymian zupfen und hacken. Thymian zusammen mit dem geräucherten Paprikapulver zum Lauch geben, kurz mitbraten und mit Weißwein ablöschen. Den Wein verkochen lassen.

Die Kirschtomaten in den Bräter geben. Mit Salz, einer Prise Zucker und schwarzem Pfeffer würzen. Die Hähnchenkeulen in die Sauce legen, alles zusammen aufkochen, einen Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze etwa 45 Minuten köcheln lassen.

Gremolata zubereiten

Hier und heute



In der Zwischenzeit für die Gremolata Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend grob hacken. Die Zitrone mit einem Sparschäler dünn schälen und die Schale fein hacken. Die Petersilie abzupfen und hacken. In einer Schüssel die Mandeln, die gehackte Zitronenschale, die Petersilie und zwei Esslöffel Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Zucker abschmecken.

Die Dosenbohnen abgießen, gründlich abspülen und zusammen mit dem Spinat nach 45 Minuten zu den Hähnchenkeulen geben. Alles weitere fünf Minuten köcheln lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Zum Schluss kräftig abschmecken, gerne auch mit einem Spritzer Zitronensaft. Die Hähnchenkeulen zusammen mit der Gremolata servieren. Dazu passt frisches Baguette.