

Horst Lichter | Hähnchentopf mit Möhren

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenkeulen à ca. 270 g
- 4 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Möhren
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 5 EL Öl
- 2 EL Zitronensaft
- 200 ml Hühnerbrühe
- 1 Bund Minze
- 80 g kalte Butter in Stücken
- Rosenpaprikapulver
- Fleur de Sel
- Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 220 °C vorheizen.

Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen und am Gelenk halbieren. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Öl mit Zitronensaft und Knoblauch verrühren. Marinade mit Fleur de Sel, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Hähnchenkeulen damit bestreichen.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Möhren putzen, schälen, längs halbieren und die Hälften in Viertel schneiden. Zwiebeln schälen und achteln.

Restliches Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Hähnchenkeulen darin von allen Seiten anbraten. Möhren, Zwiebeln und Zitronenscheiben zufügen und kurz mitbraten. Mit Brühe aufgießen und die Hähnchenkeulen im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten braten.

Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Hähnchen und Gemüse mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken und aus der Pfanne nehmen. Minze zur Sauce geben und die kalte Butter unterrühren.

Den Hähnchentopf mit der Sauce auf Tellern anrichten und dazu Bauernbrot oder Baguette reichen.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 24.02.2007

Prominente Gäste: Barbara Eligmann & Reiner Calmund