Marinierte Hähnchenschenkel mit Gemüse

Marinierte Hähnchenschenkel mit Gemüse

Heute von Löffel in seinem Foodblog gepostet und schon von mir sofort gecovered – natürlich abgeändert, versteht sich. Aber nein, nachgekocht kann man hier eher nicht sagen. Ich war inspiriert von der Harissa-Marinade und habe das Gericht kräftig abgewandelt. Nach all den „extremen“ Gerichten in den letzten Tagen und Wochen wollte ich heute etwas relativ „Normales“ essen. Da kam mir das Harissa-Hähnchen gerade recht. Bei mir wurden es jedoch zum Einen zwei Hähnchenschenkel, die ich entbeinte habe – ich mag dieses Knochenabknabbern bei Hähnchenschenkel nicht so sehr. Und zum Anderen war mir das Harissa in der Marinade nicht scharf genug, ich habe in die Marinade noch Pul biber und auch etwas Olivenöl hinzugegeben. Zeit, um das Hähnchenfleisch über Nacht zu marinieren, hatte ich auch nicht, es mussten 1–2 Stunden reichen, denn ich wollte ja heute noch etwas auf den Teller bekommen. Und die Beilage habe ich dann gänzlich geändert. ;–)

Zutaten für 1 Person:

- 2 entbeinte Hähnchenschenkel

- 1 TL Harissapaste
- 3 TL Harissapulver
- 1 TL Pul biber
- 1 ½ EL Honig
- 1 ½ EL Olivenöl

- 1 Tomate
- 3 Kartoffeln
- ½ Paprika
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 große Champignons
- 50 g Feta

- 400 ml Hühnerfond
- 100 ml Wasser

- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

- Frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 45 Min. | Marinierzeit 1–2 Stdn. | Garzeit 45 Min.

Die Hähnchenschenkel am Gelenk mit einem scharfen Hackbeil trennen und mit einem scharfen Ausbeinmesser entbeinen. Das entbeinte Fleisch sieht zwar etwas platt und zerfleddert aus, aber es lässt sich meines Erachtens besser würzen, marinieren und zubereiten.

Die ausgebeinten Knochen mit Sehnen und Fleischresten nicht wegwerfen. Zusammen mit Suppengemüse in einem großen Topf mit etwas Olivenöl anbraten, die Röststoffe mit einem Kochlöffel

gut vom Topfboden kratzen, Petersilie hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwa 2 l Wasser ablöschen und alles in 3–4 Stunden zugedeckt bei geringer Temperatur zu einem schönen Hühnerfond auskochen. Nach dem Auskochen durch ein Sieb geben, abschmecken und eventuell – wenn der Fond noch nicht kräftig genug ist – etwas einreduzieren lassen. Dann portionsweise für weitere Verwendungen einfrieren.

Harissapaste und -pulver, Pul biber, Honig und Olivenöl gut verrühren und das Hähnchenfleisch auf der Fleisch- und Hautseite damit einstreichen. Entweder in einem Gefrierbeutel oder einfach einer Schüssel oder kleinen Auflaufform aufeinanderliegend im Kühlschrank für 1–2 Stunden marinieren – durch die aufeinanderliegenden Hähnchenteile würzt sich das Fleisch noch gegenseitig.

Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Knoblauchzehen und Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Tomate, Paprika und Champignons ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

Hähnchenschenkel mit Gemüse im Bräter

Den Backofen auf 160° C erhitzen. Olivenöl in einem Bräter

erhitzen und die marinierten Hähnchenteile darin von beiden Seiten kräftig anbraten. Dann das Gemüse hinzugeben und mit anbraten. Mit dem Hühnerfond ablöschen, das Wasser hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den zugedeckten Bräter auf mittlerer Ebene in den Backofen schieben und Hähnchenteile und Gemüse 45 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit noch etwas klein geschnittenen Feta hinzugeben.

Hähnchenteile und Gemüse auf einem großen Teller anrichten, Sauce darüber geben und mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.