Hähnchenherzen-Topf



Kartoffeln und Hähnchenherzen

Die Hähnchenherzen bereite ich diesmal im Ganzen zu, wenn sie in Rotwein und Fond lange gegart werden, werden sie butterweich. Zusammen mit Kartoffel- und Wurzelstücken, grob geschnittenen Zwiebeln und Knoblauch und herrlich aromatischen Gewürzen ergibt sich ein wunderbarer Eintopf.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Hähnchenherzen
- 2 große Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Wurzel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 gehäufter TL Tomatenmark
- 200 ml trockener Rotwein
- 250 ml Bratenfond
- 1 TL scharfer Senf

- 1 TL grüne Pfefferkörner (Glas)
- 3 frische Lorbeerblätter
- Kümmel
- 1 Sternanis
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 ½ Stdn.

Kartoffeln, Wurzel, Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Kartoffeln in grobe Würfel schneiden. Wurzel längs halbieren und quer in halbrunde Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch grob schneiden. Chilischote kleinschneiden. Olivenöl in einem großen Topf stark erhitzen und Herzen im Ganzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chilischote darin anbraten, bis die Zwiebeln etwas glasig sind. Tomatenmark hinzugeben und kräftig mit anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen. Nun die Gewürze hinzugeben: eine kräftige Prise Kümmel, Sternanis, Kreuzkümmel, Senf und Lorbeerblätter. Eingelegte Pfefferkörner auch hinzugeben. Dann Kartoffel- und Wurzelstücke hineingeben, den Bratenfond dazugeben und mäßig mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 ½ Stunden köcheln lassen. Während dieser langen Garzeit verkocht ein wenig die Sauce, so dass sie sehr sämig wird und es sich ein richtig guter Eintopf bildet. Lorbeerblätter und Sternanis – falls letzteres nicht beim Garen in kleine Stücke zerfallen ist – herausnehmen und Sauce abschmecken. In einem tiefen Teller servieren und mit etwas kleingeschnittener, frischer Petersilie garnieren.