

Ofen-Hähnchen mit Kartoffeln, Möhren und Couscous

Zutaten für das Hähnchen (für 4 Personen):

- 2 (à 1 - 1,5 kg) Hähnchen
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Paprikapulver
- 10 Möhren
- 8 Schalotten
- 400 g Tomaten
- 1 Handvoll Backpflaumen
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Zehen Knoblauch
- Zweige frischer Thymian
- 1 EL Agavendicksaft
- Rotwein
- Hühnerbrühe
- 8 Kartoffeln
- 150 g Crème fraîche

Hähnchen mit Öl und Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben. In einen Bräter oder Römertopf legen.

Möhren schälen, Schalotten und Tomaten vierteln. Pflaumen, Lorbeerblätter, Knoblauch und Thymian um die Hähnchen im Bräter verteilen. Etwas Agavendicksaft über das Gemüse geben.

Den Bräter mit Rotwein und Hühnerbrühe auffüllen, sodass die Hähnchen halb bedeckt sind. Mit geschlossenem Deckel 2 Stunden bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) garen.

Kartoffeln schälen und nach 2 Stunden auf die Hähnchen im Bräter legen. Weitere 45 Minuten bei geschlossenem Deckel schmoren.

Die Kartoffeln und einige Möhren aus dem Bräter nehmen und in eine Auflaufform geben. Auch die Hähnchen herausnehmen und dazulegen. Das Fleisch im Backofen etwas angrillen, bis es die gewünschte Bräunung hat.

Tomaten, Schalotten und Pflaumen aus dem Bräter nehmen und in einem Topf zusammen mit dem Bratensud pürieren. Durch ein Sieb streichen. Die Soße mit Crème fraîche abschmecken.

Zutaten für das Couscous:

- 200 g Couscous
- 200 ml kochendes Wasser
- 1 Handvoll Rosinen
- Salz
- etwas Petersilie

Couscous, etwas Salz und Rosinen in eine Schale geben. Mit der gleichen Menge kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Mit gehackter Petersilie dekoriert servieren.

Zutaten für den Salat:

- 1 Kopf Blattsalat

- 3 EL Himbeer-Essig
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 EL Rapsöl

Salat waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing anrühren. Den Salat in einer Schale mit dem Dressing vermengen.

Hähnchen auf Tellern verteilen und mit Kartoffeln, Möhren, Couscous und Salat servieren.

Sendung/Quelle: Wie lecker ist das denn?!

Sendetermin: 30.07.2023

Koch/Köchin: Anna Propp

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen