

Ofenhuhn mit Gemüse und Tomatensugo

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Hähnchenkeulen
- 2 Petersilienwurzeln
- 2 Pastinaken
- 3 Möhren
- 2 Spitzpaprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 500 ml passierte Tomaten
- 1 EL Honig
- 1 Chili-Schote
- 1 EL Harissa
- alternativ: Baharat oder Ras el Hanout
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Bio-Zitrone
- 1,5 EL Apfelbalsam- oder Balsamico
- 2 EL Kapern
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Hähnchenkeulen abwaschen und trocken, dann am Gelenk halbieren. Das Gemüse säubern oder schälen und in längliche Stücke schneiden. Zwiebeln häuten und in Lamellen teilen. Knoblauch und Chili fein würfeln. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und hacken.

Die Keulen salzen und pfeffern. Olivenöl in einer großen Auflaufform oder in einem Bräter erhitzen und die Keulen darin von allen Seiten anbraten. Gemüse und Zwiebeln hinzufügen und ebenfalls anrösten. Bei Bedarf noch etwas Olivenöl dazugeben. Zum Schluss Knoblauch und etwas Chili kurz mit anbraten. Dann die Keulen mit dem Gemüse vermengen. Dabei alles etwas salzen und pfeffern.

Die passierten Tomaten mit Rosmarinnadeln, Honig, Chili, etwas Olivenöl und 1 Prise Harissa in eine Schüssel geben und aufmixen.

Die Tomatensoße in die Schmorpfanne geben und etwas Essig angießen. Statt Balsamico kann man auch normalen Weißwein-Essig verwenden. Er sollte nur zuvor etwas eingekocht werden. Einige Stücke Zitronenschale und die Kapern untermengen und alles mit etwas Olivenöl beträufeln. 45 Minuten im Ofen garen. Das Fleisch ist gar, wenn es sich leicht vom Knochen lösen lässt. Bräter aus dem Ofen nehmen und alles nochmals mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen und mit frischen Kräutern bestreuen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 26.02.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

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