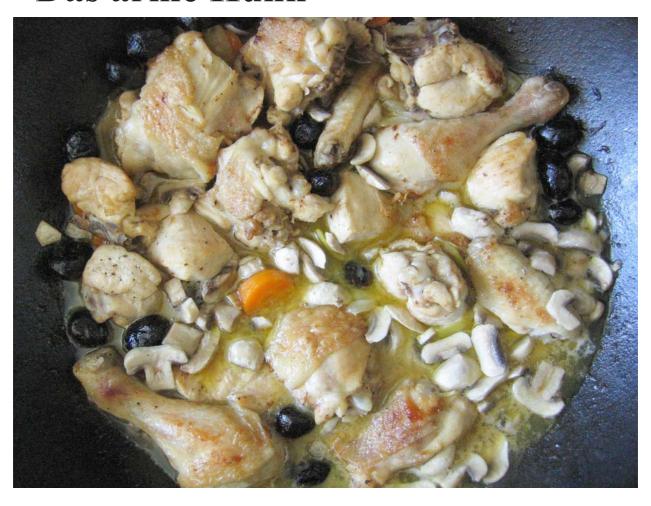
Huhn im Wok "Das arme Huhn"



Zutaten für vier Personen:

- 1 ganzes frisches Hähnchen in 12 Teilen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Gemüsezwiebel oder 2 normale Zwiebeln
- 4 Karotten
- 1 mittlere Stange Lauch
- 150 g Champignons (optional)
- 20 schwarze Oliven
- 5-6 FL Olivenöl
- 250 ml Weißwein
- 150 ml Hühnerbrühe

Besondere Hilfsmittel:

Backofengeeigneter Wok (ersatzweise Bräter)

- 1. Knoblauch abziehen und halbieren. Zwiebel, Karotten und Lauch putzen und würfeln bzw. in nicht zu kleine Streifen schneiden.
- 2. Backofen auf 200° vorheizen.
- 3. In dem Wok Knoblauchzehen, Zwiebel, Karotten und Lauch in Olivenöl anbraten (mindestens fünf Minuten rühren) und dann in Alufolie warm halten.
- 4. Hähnchenteile gut salzen und pfeffern und in Olivenöl portionsweise kräftig anbraten. Jeweils in Alufolie warm stellen. Den Bratensatz mit dem Weißwein und der Brühe ablöschen.
- 5. Das Gemüse (außer den Champignons), die Hähnchenteile und die Oliven in den Wok geben und das Huhn ca. 60-70 Minuten im Backofen schmoren. Die Temperatur zurücknehmen, wenn die Hähnchenteile zu dunkel werden.
- 6. 20 Minuten vor Ende der Garzeit die geputzten und in grobe Scheiben geschnittenen Champignons zugeben. Bei Bedarf Hühnerbrühe nachgießen.
- 7. Die Sauce eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hinweise:

Als Beilage Pellkartoffeln oder Nudeln und gemischten Salat wählen.

Hähnchen teilen: Keulen und Flügel abschneiden und bei den Gelenken teilen, Flügelspitzen wegwerfen. Karkasse halbieren und jede Hälfte quer in 4-5 Teile schneiden. Bürzel großzügig wegschneiden und wegwerfen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Gesamtzeit ca. 100 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, deutsch

Rezept und Foto: Walter Stand 11.01.2024