

Provenzalisches Hähnchen mit Rosmarin-Kartoffeln

ZUTATEN:

2 – 3 Knoblauchzehen	200 ml Sahne
4 Hühnerschenkel (600g)	200 ml Crème fraîche
Salz, Cayennepfeffer	6 EL Olivenöl
3 – 4 TL Paprikapulver	
400 ml geschälte Tomaten	600 g kleine Kartoffeln, festkochend
125 ml Wermut	2 Zweige frischer Rosmarin
1 Paprika, rot	
5 Stängel frischer Thymian	

ZUBEREITUNG:

Die Hühnerschenkel von allen Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben. In einer Pfanne mit Deckel das Olivenöl erhitzen und die Schenkel kurz goldbraun anbraten. Mit dem Wermut ablöschen. Tomaten, halbierte Knoblauchzehen und die in Streifen geschnittene Paprika hinzufügen. Zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen. Den Deckel abnehmen, Thymian, Sahne und Crème fraîche in die Pfanne geben und das Ganze um etwa die Hälfte reduzieren.

Die Kartoffeln waschen, sauber bürsten und in einem Topf fast gar kochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln kurz trocknen lassen. Den Rosmarin abzupfen und in einer Pfanne kurz in Olivenöl andünsten. Die Kartoffeln dazugeben und im Öl wenden. Zum Schluss leicht salzen.

ANRICHTEN:

Mit der Soße einen Spiegel auf den Teller ziehen, den Schenkel darauf setzen und die Kartoffeln daneben legen.

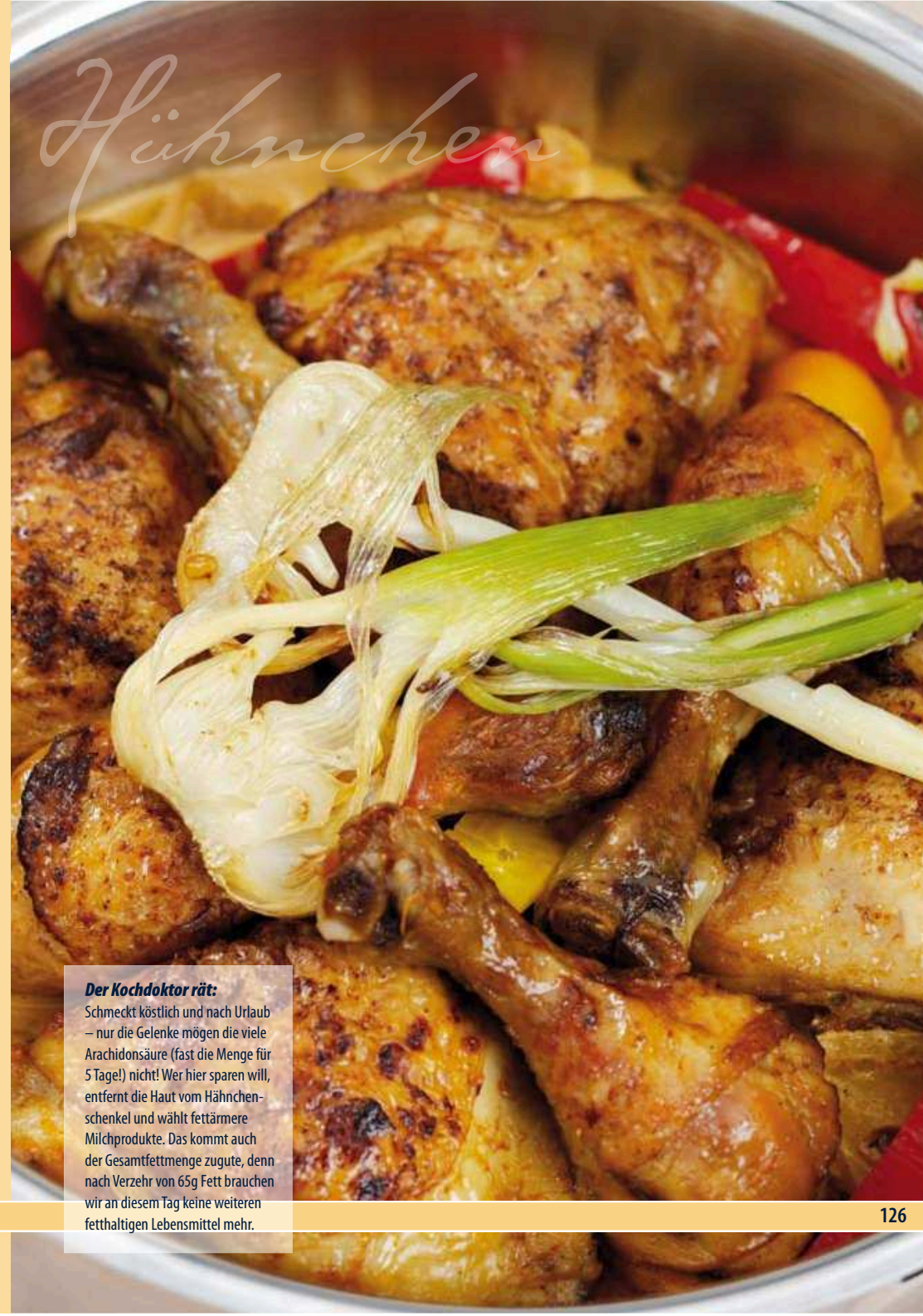
INFOBOX:

Es ist nicht nur statthaft, einen Hühnerschenkel mit der Hand zu essen, es ist sogar die schönste Form, diesen zu genießen. Geflügelteile gehören zu den Klassikern des Fingerfood, ebenso wie Austern, Krebse, Langusten, Kanapees und vieles mehr. Selbst im Gourmettempel ist diese archaische Form des Essens erlaubt. Zwingend ist natürlich die anschließende Reinigung der Finger.

EINE PORTION ENTHÄLT:

891 kcal
34,3 g Eiweiß
33,8 g Kohlenhydrate
5,7 g Ballaststoffe
65,3 g Fett, davon 26 g gesättigte Fettsäuren, 28,7 g einfach ungesättigte Fettsäuren, 238 g Arachidonsäure, 848 mg Omega-3-Fettsäuren, 6,23g Omega-6-Fettsäuren

Hähnchen



Der Kochdoktor rät:

Schmeckt köstlich und nach Urlaub – nur die Gelenke mögen die viele Arachidonsäure (fast die Menge für 5 Tage!) nicht! Wer hier sparen will, entfernt die Haut vom Hähnchenschenkel und wählt fettärmere Milchprodukte. Das kommt auch der Gesamtfettmenge zugute, denn nach Verzehr von 65g Fett brauchen wir an diesem Tag keine weiteren fetthaltigen Lebensmittel mehr.