

Huhn mit Zwiebel und Apfel



Zutaten für vier Personen:

2 ausgelöste Hähnchen-
oberschenkel (ca. 200 g)

2/3 EL Mehl

1/2 TL Salz

1/2 TL italienische Kräuter

3 EL Olivenöl

1 größere rote Zwiebel

1 rotschaliger Apfel

50 ml trockener spanischer
Rosewein

Besondere Hilfsmittel:

vier Tapas-Schälchen

1. Zwiebel schälen, längs
teilen und in Halbringe
schneiden. Apfel entker-
nen, vierteln und die
Viertel quer in Scheibchen
schneiden.

2. Zwiebel und Apfelstücke
in separaten Pfannen
jeweils in 1 EL Olivenöl bei
milder Hitze geduldig
weich schmoren. Das
dauert bei den Zwiebeln
schon einmal 20-30 min.

3. Die Tapas-Schälchen
im Backofen bei 100°
erwärmen.

4. Die ausgelösten
Hähnchenoberschenkel
ausbreiten, in der Länge
teilen und dann quer zur
Faser in schmale Streifen

schneiden. Aus 2/3 EL
Mehl, 1/2 TL Salz und 1/2
TL italienischen Kräutern
eine Gewürzmischung
herstellen und die
Hähnchenstreifen darin
wälzen.

5. In einer auf höherer
Hitze vorgeheizten
beschichteten Pfanne die
Hähnchenstreifen
portionsweise kurz braten,
dann jeweils in Alufolie
warm stellen. Den
Bratensatz mit 50 ml
Rosewein ablöschen, die
Streifen, die geschmorten
Zwiebeln und Apfelstücke
wieder untermengen und
alles auf die vorgewärm-
ten Tapas-Schälchen
verteilen.

Hinweise:

Bereits ausgelöste
Hähnchenoberschenkel gibt
es (manchmal) in gut
sortierten größeren Märkten
zu kaufen. Zum selber
auslösen braucht man Zeit
und etwas Übung.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25
min, Gesamtzeit ca. 45
min, Vorspeisen, Tapas,
Geflügel, Huhn, spanisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 24.04.2017