

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 EL 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 Knoblauch-
zehen, 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 Champig-
nons zugeben. Bei Bedarf
Hühnerbrühe nachgießen.

7. Die Sauce eventuell mit
Salz und Pfeffer ab-
schmecken.

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 wegwer-
fen.

Schlagworte:

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

Rezept und Foto: Walter
Stand 11.01.2024