

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 entkernen, 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 vorgewärmten 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, Fleisch, Geflügel, Huhn, spanisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023