Schmor-Geheimnis Pollo Cacciatore

Präsentiert von: Handelshof – Der Frische-Profi

Genuss Rezept der Woche

Bei dem grauen Wetter draußen vielleicht Lust auf etwas mediterranes Soul Food? Kein Problem, wir haben einen italienischen Klassiker im Angebot, den hierzulande aber nur wenige kennen: Pollo Cacciatore, Huhn nach Jägerart, ein tolles Schmorgericht mit Tomaten, vielen Kräutern und Wein. Die Hähnchenschenkel fallen butterzart vom Knochen, die Soße ist intensiv mit Knoblauch und italienischen Aromen gewürzt, dass Sie garantiert mit einem Stück Brot auch noch den letzten Rest auftunken werden wollen. Man kann das Gericht auch mit Kaninchen zubereiten – wenn man mag.

Zutaten **Portionen: 6**

6	Hähnchenschenkel
1	Zwiebel und 6 Knoblauchzehen
Je 1	rote und gelbe Paprika sowie eine Möhre
300 g	Champignons und je 1 Tasse schwarze und grüne Oliven
150 ml	Rotwein
2 Dosen	Tomaten stückig (je ca. 400 g) und 1 Dose Tomaten ganz
2 TL	Tomatenmark und 3 TL Olivenöl
Ein paar	frische Kräuter (Basilikum, Petersilie, Thymian)
2 TL	getrockneter Oregano, Salz und Pfeffer



Zubereitung: So wird's gemacht

■ Ofen auf 190 Grad vorheizen. Die Haut der **Hähnchenschenkel** abziehen, die Schenkel mit **Pfeffer und Salz** würzen.

■ Die **Zwiebeln** und die **Paprika** schneiden, die **Knoblauchzehen** fein hacken. Die **Champignons** in Scheiben schneiden. Die **Möhre** schälen, ebenfalls in Scheiben schneiden.

■ Blätter vom **frischen Thymian** (4-5 Stiele) abzupfen. **Basilikum** und **glatte Petersilie** waschen, grob hacken. Kräuter beiseite stellen.

■ 2 TL **Olivenöl** in einer ofenfesten Pfanne mit Deckel oder einem Bräter auf dem Herd erhitzen. **Hähnchenschenkel** kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen.

■ Einen weiteren TL **Olivenöl** in die Pfanne geben. Die **Zwiebelstücke** anschwitzen, bis sie glasig sind, dann **Knoblauch** dazugeben. Sobald der aromatisch duftet, die Stücke von **Paprika**, **Möhre** und **Champignons** hinzugeben. Kurz anbraten, dann drei Viertel der gehackten **Kräuter** und den **Oregano** zugeben.

■ Den **Rotwein** angießen und zwei Minuten einreduzieren lassen. Die **Dosentomaten** (die stückigen und die ganzen) dazugeben. Alles gut durchrühren und mit **Salz und Pfeffer** (wer mag auch mit ein paar **Chiliflocken**) kräftig abschmecken.

■ Die **Hähnchenschenkel** in die Soße geben und leicht mit der Flüssigkeit bedecken.

■ Pfanne oder Bräter mit Deckel in den Ofen geben und **50 Minuten schmoren** lassen. Deckel abheben, die **Oliven** dazugeben und nochmal 20 Minuten weiter schmoren. Fertig. Mit Brot oder Pasta servieren.

Das Küchen-Lexikon

Aus der Dose sogar noch besser

Es klingt kurios, ist aber so: Tomaten aus der Dose sind tatsächlich gesünder als die frischen Varianten. Grund: Tomaten, die hierzulande frisch in den Handel kommen, haben oft lange Transportwege hinter sich. Um diese zu überstehen, ohne matschig zu werden, werden sie häufig noch unreif geerntet. Wenn die Tomaten aber in die Dose sollen, werden sie erst bei voller Reife verarbeitet – und sind so besonders reich an wertvollen Inhaltsstoffen. Es stecken mehr sekundäre Pflanzenstoffe drin.

Zudem sind die Tomaten dann auch wesentlich aromatischer. Gleiches gilt für Tomatenmark.

Wer beim Kauf auf Produkte achtet, die 100 Prozent italienische Tomaten versprechen, geht sicher, dass keine Tomaten aus China verwendet wurden, bei denen zum Teil auch schon nachgewiesen wurde, dass sie mit Verdickungsmitteln gestreckt wurden.

Fotos: iStockphoto/Getty, Hersteller