

**Ali Güngörmüs  
Geschmortes Gewürzhuhn****Mittwoch, 9. Januar 2019  
Rezept für 4 Personen****Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Asia & Weltküche, Feine Küche****Zutaten:**

1	Brathähnchen (ca. 1,3 kg; nach Belieben bereits vom Geflügelhändler zerlegen lassen)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
3 EL	Rapsöl
1	Bio-Zitrone
12	Kartoffeln, klein
4	Schalotten
8	Kirschtomaten
1 TL	Tomatenmark
1 Prise	Currypulver, z. B. Ananpurna-Curry
1 Prise	Ras el-Hanout (Gewürzmischung aus Nordafrika)
1 Prise	Baharat (arabische Gewürzmischung)
2	Lorbeerblätter
½	Zimtstange
500 ml	Gemüsebrühe (z. B. Instant)
½ Bund	Koriander
½ Bund	Minze

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3).
  2. Das Hähnchen in etwa 6–8 Stücke zerlegen, gründlich kalt waschen und trocken tupfen. Hähnchenteilen mit Salz und Pfeffer einreiben.
  3. In einem ofenfesten Bräter oder Pfanne das Rapsöl erhitzen. Die Hähnchenteile darin rundherum goldbraun anbraten.
  4. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden.
  5. Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und halbieren.
  6. Die Schalotten schälen und fein hacken.
  7. Tomaten waschen, trocken reiben und halbieren.
  8. Das Hähnchen aus dem Topf heben, kurz beiseite stellen.
  9. Schalottenwürfel im Bratfett unter Wenden anrösten. Tomatenmark einrühren und ebenfalls kurz anrösten.
  10. Kartoffeln und Gewürze zugeben und unter Wenden kurz andünsten.
  11. Hähnchenteile, Zitronenscheiben und Kirschtomaten zufügen. Alles mit Gemüsebrühe ablöschen und in den heißen Backofen schieben. Gewürzhuhn ca. 30 Minuten schmoren.
  12. Koriander und Minze abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kräuter grob hacken.
  13. Schmorgericht abschmecken und mit den Kräutern bestreut anrichten.
- Tipp: Dazu passt ein Dip aus 200 g Crème fraîche, 2 Prisen Baharat und 1 Prise Salz.

Pro Portion: 690 kcal / 2875 kJ  
28 g Kohlenhydrate; 64 g Eiweiß; 35 g Fett