

SELBSTGEMACHT SCHMECKT ES NOCHMAL SO GUT!  
GERNE KOCHEN MIT CLAUDIA SALZMANN

# Portugiesisches Rosmarinhähnchen



Unsere Gourmetpartnerin Claudia Salzmann, führt ihren erfolgreichen Foodblog auf [www.gerne-kochen.de](http://www.gerne-kochen.de), präsentiert hier für Sie kreative Rezepte, mit dem Augenmerk auf ausgewogene und gesunde Ernährung. Natürlich ist Sie auch Wein-Expertin und hat immer einen besonderen Tipp auf Lager! Viel Spaß beim Nachkochen!

Portugiesisches Rosmarinhähnchen - ein wunderbares, mediterranes Schmorgericht, von uns mit Moringa oleifera als spezielle Zutat neu interpretiert und durch weitere leckere Zutaten im Ergebnis eine echte Geschmacksbombe. Die Hähnchenkeulen präsentierten sich auf der Zunge butterzart und extrem saftig.

Moringa oleifera - "Baum des Lebens" oder "Meerrettichbaum", ist die vitalstoffreichste Pflanze die es gibt. Dabei weist die Pflanze keinerlei allergenen Eigenschaften auf. Ein guter Grund, auf unserem Foodblog Rezepte zu präsentieren, in denen Moringa oleifera das Thema oder zumindest ein Bestandteil des Rezeptes sein wird. Das heißt, das es in Zukunft leckere und äußerst gesunde »Moringa-Rezepte« unter unseren "Gernekochen - Mit Wein genießen"- Neuvorstellungen geben wird.

Zutaten

## Zutaten für 4 Personen:

- 4 große Hähnchenunterkeulen mit Haut
- 400 g Grenaille-Kartoffeln (Drillinge) festkochend
- 50 ml flüssiger Honig
- 2 kleine (behandelte) Zitronen
- 1 unbehandelte Zitrone (Bio-Zitrone)
- 1 Mandarine
- 1 Orange
- 4 Schalotten
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- 1 Sardellenfilet aus dem Glas
- 200 ml Weißwein trocken
- 200 ml Geflügelfond aus dem Glas
- 4-6 Knoblauchzehen, je nach Vorliebe
- 12 Kapern aus dem Glas
- 5 Rosmarinzweige
- ½ TL Oregano
- 1 EL Speisestärke
- 2 Lorbeerblätter
- 6 EL intensiv-aromatisches Olivenöl
- etwas grobes Meersalz für die Garnitur
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Moringa oleifera, Blätter getrocknet

Das benötigen Sie zusätzlich: Slow Cooker 3,5 l, alternativ Römertopf oder Bräter

# Zubereitung

1) Hähnchenkeulen in einer Pfanne in Olivenöl auf mittlerer bis hoher Hitze (max. 170 Grad) kurz und kräftig von beiden Seiten anbraten, vom Herd nehmen und in eine Schüssel geben.

2) Mandarine und behandelte Zitronen auspressen. Ausgepressten Saft und flüssigen Honig in einen Mixbecher geben und mit der Speisestärke und Paprikapulver vermengen. Sardellenfilet zufügen und mit dem »Zauberstab« bzw. Stabmixer fein pürieren. Zitrusfrüchte-Marinade über die Hähnchenkeulen geben und diese darin mindestens 2 Std. marinieren lassen.

3) Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken oder alternativ in feine Scheibchen bzw. Streifen schneiden. Kartoffeln und Rosmarinzweige nur waschen und bereit stellen.

4) Restliche Zitrusfrüchte waschen. Von der unbehandelten Bio-Zitrone zwei oder drei Zesten abschneiden und beiseite legen. Orange und Zitrone quer legen und links und rechts das untere und obere Ende der Zitrusfrüchte abschneiden. Danach die Früchte hochkant stellen und mit einem scharfen Küchenmesser die Schale der Haut in einem Bogen von oben nach unten so abschneiden, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Dann die Zitrusfrüchte wieder quer legen und vorsichtig die einzelnen Filets aus den Trennhäuten heraus-schneiden, sprich filetieren.

5) Zuerst Zwiebeln und Knoblauch, dann Keulen mit Zitrusfrüchte-Marinade und danach alle restlichen Zutaten – bis auf die Zitrusfrüchte-Filets – in den Slow Cooker geben und diesen mit Fond und Weißwein zu max. drei Vierteln auffüllen.

6) Deckel auflegen und das portugiesische Rosmarinhähnchen im Slow Cooker je nach Größe der Keulen 8–10 Std. auf Stufe "LOW" garen. Danach zum Servieren in eine Auflaufform geben und mit Zitrusfrüchtefilets, grobem Meersalz und ein paar gehackten Kapern garnieren.

## Garen mit Niedrigtemperatur im Slow Cooker

Ideal für die Zubereitung unseres Schmorgerichts ist statt einem Bräter ein energiesparender »Slow Cooker«, in dem die Hähnchenkeulen auf Niedrigtemperatur gegart werden. Einfach den Crock-Pot auf "LOW" stellen und die Pouladen 6 Std. darin garen.

**Vorteile:** Beim Garen auf Niedrigtemperatur entfällt das Wenden ebenso, wie die Gefahr des Anbrennens und das Gargut wird unglaublich zart und saftig.

Alternativ zum Slow Cooker kann man das Gericht auch auf Niedrigtemperatur im Römertopf oder Bräter im Backofen garen. Die Langzeit-Gartemperatur sollte bei 80– max. 85° liegen. Die Garzeit beträgt dabei ebenfalls ca. 8–10 Stunden, je nach Gewicht und Größe der Keulen.



Der perfekte Wein dazu ...

PVV010518	Contacto Alvarinho branco 2018	13% Vol.	15,86 €/l	11,90 €
PVV010518S	12 x Contacto Alvarinho br. 2018 (10 + 2 Flaschen gratis)		statt 142,80 € nur	119,00 €

Winzer: Anselmo Mendes, Douro, Portugal  
Rebsorte: Alvarinho | Alkoholgehalt: 13 % Vol.

Vergangenes Jahr landete der Contacto auf dem 1. Platz einer groß angelegten Vinho-Verde- Verkostung der VINUM! Auf dem Gaumen trocken, mit ausdrucksstarker Mineralität und Würze. Voller Körper mit milder Säure, weich und mild tänzelt er auf der Zunge, saftig, sanft und rund mit herbbitterer Note im Abgang. Der Contacto 2018 duftet nach Orangenschalen, Minze und zahlreichen saftigen Zitrusfrüchten. Am Gaumen zeigt Mendes uns, welch Komplexität der Alvarinho hervorbringen kann, wenn man ihm den nötigen Spielraum zur Entfaltung gibt. Die Struktur ist zart cremig, der Wein knochentrocken.

Ein runder, voller Wein, der trotzdem mittig über die Zunge rollt. Weich ist er, Kurven hat er, und doch ist er ein ungemein feiner, eleganter Vertreter Portugals. Alvarinho at its best von Meister Mendes, das macht ihm einfach so schnell keiner nach.

