

Geschmortes Huhn

Tatsächlich entsteht eine gute Sauce beim langsamen Schmoren, bei dem Sehnen, Knochen, festes Wurzelgemüse sich langsam auflösen und ihre Wirkstoffe abgeben und zusammenführen können. Mit einem guten Huhn kriegt man das aber erfreulicherweise auch in kürzerer Zeit hin. Ein Huhn ist ja mehr als nur die Summe seiner Teile. Deshalb kaufen Martina und Moritz lieber immer ein ganzes Tier, statt nur die Brust oder Keule. Nicht nur, weil man davon einfach mehr hat, auch, weil sie es für wenig sinnvoll halten, die Reststücke, die dabei übrigbleiben, nach Afrika zu schicken und dort den Geflügelmarkt zu ruinieren. Nachhaltigkeit ist etwas, was in unseren Händen liegt.



Zutaten für 3 bis 4 Personen:

- 1 Brathuhn (möglichst aus Freilandhaltung, ca. 1,5 kg)
 - 1 Bund Suppengrün
 - 1 Tasse klein gewürfelte Zwiebel
 - je 1 Tasse gewürfelte Möhre, Lauch und Sellerie
 - 4-5 Knoblauchzehen
 - Salz
 - Pfeffer
 - 2 EL Olivenöl
 - 2 EL Vadouvan (indische Würzmischung) oder Raz el Hanout (arabische Mischung)
 - 500 g gehackte Tomaten (frisch, Dose oder Tetrapak)
 - Schuss Weißwein oder Zitronensaft
-
- Das Brathuhn in zehn gleichwertige Stücke zerlegen: zunächst längs dem Brustbein und des Rückgrats halbieren. Die Keulen abtrennen, im Gelenk in Ober- und Unterschenkel zerlegen.
 - Flügel abschneiden, die Flügelspitzen mit dem geputzten und zerkleinerten Suppengrün in einen kleinen Topf geben. Die Brust in der Mitte durchschneiden, das Rückgrat abtrennen und die Haut abziehen, alles ebenfalls in den Suppentopf füllen. Großzügig mit Wasser bedecken, salzen, pfeffern, aufkochen und zugedeckt ein bis zwei Stunden bei kleiner Hitze zu einer Brühe auskochen.
 - Das Öl in einem Schmortopf erhitzen, die Hühnerteile rundum mit Salz einreiben und darin rundum kräftig anbraten, dabei mit dem indischen Gewürz Vadouvan bestreuen.
 - Sobald alles rundum appetitlich gebräunt ist, herausheben, auf einem Teller beiseite stellen. Stattdessen die gewürfelten Gemüse und grob gehackten Knoblauch in den Schmortopf geben und im Bratfett weich dünsten. Salzen, pfeffern.

- Erst, wenn alles weich ist, die Tomaten mitsamt Saft zufügen, auch den Wein, nochmal etwas Salz und Pfeffer und 5 Minuten leise köcheln.
- Dann wieder die Hühnerteile in den Topf schichten, ganz oben die vier Bruststücke – sie werden nämlich nach 20 Minuten herausgefischt und warmgestellt, sie würden sonst trocken.
- Zugedeckt alles auf kleinem Feuer eine weitere halbe Stunde schmoren lassen. Nochmal abschmecken und servieren. Unbedingt einen Löffel dazulegen, damit man die Sauce auslöffeln kann.

Beilage: Es genügt italienisches Weißbrot oder Baguette, mit dem man den Teller leerwischen kann.

Getränk: ein Weißburgunder aus Rheinhessen