

Pollo alla Toscana

57

Typ: Fleisch

Quelle: E&T, Apr 93

Bemerkungen:

Zutaten: Für 4 Portionen:
2 Hähnchen (à ca. 1 kg, küchenfertig)
Salz
weißer Pfeffer (a. d. Mühle)
2 Bund Thymian
1 großer Zweig Rosmarin
40 g Butterschmalz
500g frische Palbohnen (ersatzw.
weiße Bohnen a. d. Dose, 470 g EW)
1 kg reife aromatische Tomaten
(ersatzw. 1 kg passierte Tomaten mit
Stückchen)
150 g Zwiebeln
3 große Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
1 kleines Bund Basilikum
2 frische Lorbeerblätter
10 El gutes Olivenöl
1 Prise Zucker

Rezept:

1. Die Hähnchen innen und außen kalt abwaschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hälfte Thymian und Rosmarin füllen. Die Hähnchen mit dem Butterschmalz in einen großen Bräter setzen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten ca. 45 Minuten bei 200 Grad braten (Gas 3, Umluft 45 Minuten bei 200 Grad). Dabei öfter mit dem Bratensaft begießen.
2. Inzwischen die Bohnen auspülen und in wenig Wasser zugedeckt ca. 25-30 Minuten kochen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen (Bohnen a. d. Dose nicht mehr kochen).
3. Von den Tomaten die Stielansätze entfernen, Tomaten über Kreuz einschneiden, überbrühen, kalt abschrecken, pellen, vierteln, die Kerne herausschaben und in ein Sieb geben, den Saft mit einem Löffel durchdrücken. Das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden.
4. Die Zwiebeln und den Knoblauch pellen und fein würfeln. Restlichen Thymian, Rosmarinnadeln, Petersilie und Basilikum fein hacken.
5. Die Hähnchen aus dem Bräter nehmen und im ausgeschalteten Backofen warm halten. Den Bratensaft abgießen.
6. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Lorbeerblätter im Bräter in 5 El Olivenöl bei starker Hitze glasig andünsten. Die Tomatenwürfel, den Tomatensaft (oder die passierten Tomaten) und die Bohnen dazugeben. Das Ganze 3 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und zum Schluß die gehackten Kräuter untermischen.
7. Zum Servieren die Hähnchen auf dem Tomaten-Bohnen-Ragout anrichten und

alles mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Dazu passen in Olivenöl geröstete Weißbrotscheiben.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Pro Portion

93 g E, 57 g F, 48 g KH = 1138 kcal (4759 kJ)

Auch mit Kaninchen

In der Toskana wird dieses Gericht nicht nur mit Hähnchenteilen zubereitet, sondern mindestens ebensooft auch mit Kaninchen, das hier zu den beliebtesten Fleischsorten gehört. Wenn Sie es versuchen wollen, nehmen Sie anstatt der zwei Hähnchen ein küchenfertiges Kaninchen und teilen es in acht Teile. Die übrigen Zutaten bleiben dieselben.