Tomatenhuhn oder tolle Pastasauce

In der Märzausgabe von „essen und trinken“ bin ich vor einiger Zeit auf dieses Rezept gestoßen.

Es klang einfach, unkompliziert und lecker.

Die notwendigen Zutaten waren schnell besorgt und so stand unser heutiges Essen dann auch schon bald im Ofen!



<u>Für 2 – 3 Portionen :</u>

Tomatensauce:

3 Dosen á 400gr geschälte Tomaten in Saft

4 gestrichene TL brauner Zucker

2 gehäufte TL Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 TL getrockneter Majoran

3 Lorbeerblätter

2 Knoblauchzehen

Hähnchen :

4 Hähnchenschenkel

2 TL Hähnchenwürzer (z.B. von Fuchs)

2 EL (Sonnenblumen-) Öl

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Tomaten in eine Schüssel geben und am besten mit den Händen zerquetschen. Schalenreste und den grünen Strunk von den Tomaten entfernen.

Den Majoran in den Händen rebeln, den Knoblauch pressen und zusammen mit Salz, Zucker und Pfeffer gut mit dem Tomatenmus vermischen.

Die Lorbeerblätter einreißen und unterheben.

Die Tomatenmasse in eine ofenfeste Auflaufform oder einen kleinen Bräter füllen.

Die Hähnchenteile gut abwaschen und trocknen.

Das Öl mit dem Hähnchenwürzer verrühren und die Hähnchenteile gut damit einmassieren.

Die gewürzten Hähnchenteile auf die Tomatensauce legen.

Im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 45 – 60 Minuten backen, bis die Hähnchenteile goldbraun und knusprig sind.

Als Beilage werden Brot oder geröstete Pellkartoffeln empfohlen.

Bei uns gab es auf besonderen Wunsch kurze Maccheroni und Salat dazu.

TIPP :

Die Tomatenmasse schmeckt wunderbar als Pastasauce.

Falls die grobe Struktur stört, kann man die Tomatensauce durch eine Passiermühle / Flotte Lotte drehen und erhält eine tolle, samtige Sauce.


www.kochen-basteln.de