

# Rosmarin - Hähnchentopf

## Zutaten: für 2 Personen

2 Hähnchenschenkel (500g)  
2 Karotten (125 g)  
1 weiße Petersilienwurzel  
125 g Lauch  
150 g Zucchini  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
1/8 Liter trockener Weißwein  
100 ml Hühnerbrühe  
1 EL frischer Rosmarin  
1 – 2 EL Worcester Sauce



[www.mamas-rezepte.de](http://www.mamas-rezepte.de)

## Zubereitung:

Von den Hähnchenschenkeln mit einem kräftigen Zug mit den Händen die Haut von der dicken Stelle über den Knochen abziehen und entsorgen.

Das Hähnchenfleisch waschen, etwas trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Gemüsesorten waschen, putzen.  
Karotten und weiße Petersilienwurzel mit dem Sparschäler schälen, in Ringe oder Würfel schneiden.

Zucchini waschen, samt der Schale in grobe halbe Scheiben schneiden.  
Lauch der Länge nach durchschneiden, waschen, in halbe Lauchringe schneiden.

Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden.



[www.mamas-rezepte.de](http://www.mamas-rezepte.de)

Rosmarinnadeln vom Zweig abstreifen, mit einem Messer etwas kleiner schneiden.

2 EL Olivenöl in einem schweren Bratentopf mit Deckel erhitzen.  
Die Hähnchenschenkel darin ringsum anbraten, anschließend kurzfristig aus dem Topf nehmen.  
Das ganze vorbereitete Gemüse auf einmal in den Topf geben, unter mehrfachem Wenden kurz anschmoren.

Mit dem Weißwein ablöschen und aufkochen.

Tomatenmark, Salz, Pfeffer, klein geschnittenen Rosmarin, Brühe und die Hähnchenschenkel hinzugeben und mit einem Kochdeckel zugedeckt, etwa 1 Stunde langsam schmoren lassen.

Den Hühner- Gemüsetopf nach persönlichem Geschmack nochmals mit Salz, Pfeffer und 1 – 2 EL Worcester Sauce abschmecken.

Zu diesem pikant gewürztem Eintopfgericht kann man als weitere Beilage Brot oder Baguette (zum Austunken der Soße) servieren.

Sehr gut schmecken aber auch Salzkartoffeln oder Reis dazu.

## Kalorienangaben

Eine Portion Rosmarin- Hähnchentopf enthalten ca. 520 kcal und ca. 24 g Fett

