

Estragon-Huhn mit Tomaten - ein Rezept von Eckart Witzigmann



Jetzt im Sommer zeigen sich die leuchtend gelben Blüten des Estragons. Sein süßliches Aroma birgt leichte Anis-Noten und eignet sich hervorragend für Fleisch und Geflügelgerichte. Das Kraut gilt als Verdauungsfördernd und appetitanregend.

Geflügelfleisch ist hervorragend für die leichte Sommerküche geeignet. Allerdings sollte hier besonders auf eine artgerechte Haltung und Fütterung geachtet werden! Der Trend geht zudem zum tierfreundlicheren Zweinutzungshuhn, das die spezifischen Vorteile beider Geschlechter in die Tierhaltung einbaut und somit das Töten der ungewollten männlichen Küken verhindert (Näheres unter anderem unter: zweinutzungshuhn.de)

Zutaten für 4 Personen:



1 Freilandhuhn ca. 1,3 kg

1 EL Butter
2 EL Olivenöl
1 mittelgroße weiße, geschälte, grob gewürfelte Zwiebel
4 Tomaten (450 g)
3 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter
3 Nelken
2 Estragonstängel
3 Schalotten
200-300 ml Geflügelfond, je nach Bedarf
25 ml Estragonessig oder Xeres-Essig
1 TL Dijon-Senf
1 EL Tomatenmark mit 150 g Sahne verrühren
2 EL Estragonblätter fein geschnitten
etwas Salz
etwas Zucker

Tipps von Eckart Witzigmann:

- Mit Basmati-Reis, Pasta, Kartoffelgnocchi, Bulgur oder frischem Weißbrot servieren.
- Durch das Verdunsten des Estragonessigs wird das Hühnerfleisch parfümiert.
- Von Geflügelkarkassen können Sie einen hervorragenden Fond bzw. Brühe kochen.

Zubereitung (Zubereitungszeit: 60 Minuten):



4 Tomaten überbrühen, schälen und entkernen. Etwas Salz und eine Prise Zucker zufügen. Langsam zu Mus einköcheln lassen.

Das Huhn in 8 Teile zerteilen, salzen und in Butter und Öl rund herum leicht in einer Pfanne oder Bräter anbraten.



Schalotten mit Lorbeerblatt und Nelken spicken und zusammen mit Knoblauch, Zwiebel und Estragonstängel zum Huhn in den Bräter geben. Zugedeckt im 190 Grad heißen Ofen etwa 20 Minuten dünsten. Mit dem Estragonessig nach und nach ablöschen. Fett abschütten, etwas Olivenöl begeben, Geflügel herausnehmen und warm stellen. Mit Geflügelbrühe ablöschen und aufgießen.



Senf mit Tomatenmark in einem Topf anrühren. Sahne und Tomatenmus zugeben und alles langsam zu einer sämigen Konsistenz köcheln.



Die Geflügelstücke wieder in den Bräter mit der Sauce geben und nochmals im Ofen etwa 15 Minuten fertig garen. Gespickte Schalotten und Estragonstängel herausnehmen. Zum Schluss geschnittene Estragonblätter begeben, nochmals abschmecken.



Guten Appetit.