

						
Home	Spanisch	Kochrezepte	Bildergalerien			

Gedämpftes Huhn mit Tomaten



ca. 1 Std.

[\[zurück zur Übersicht \]](#)

Eigentlich ist die Bezeichnung "gedämpft" nicht ganz korrekt, denn das Huhn wird nicht im Dampf, sondern traditionell im Wasserbad ohne Wasserzugabe gegart. Das Rezept wird aber allgemein im Deutschen als "Gedämpftes Huhn" geführt.

Magere Hähnchenkeulen sind am ergiebigsten und das Fleisch hat die beste Konsistenz. Hähnchenbrust ist zu mager und schmeckt in diesem Gericht zu langweilig.

Schwierigkeitsgrad 3 wurde gewählt, weil das Entbeinen zeitaufwendig und nicht einfach ist und weil gewisse Tricks anzuwenden sind, um die Garzeit bei gleichzeitiger Bildung von Soße zu optimieren.

Zutaten

1 kg Hähnchenteile (z.B. Keulen)



4 große reife Tomaten
1 sehr große Zwiebel
4 - 5 Scheiben Ingwer
(ersatzweise Ingwerpulver)
2 EL Fischsoße
1/2 TL Salz
1/2 TL Zucker
Pfeffer
2 TL Pflanzenöl
(wer mag, kann auch Sesamöl verwenden, das hat allerdings einen starken Eigengeschmack)

Zusätzlich nach Belieben:

1 - 2 getrocknete Chilischoten (ohne Kerne)
1 - 2 TL Tomatenmark

Zubereitung

Hähnchenteile mit einem schmalen, scharfen Messer entbeinen und das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Fett entfernen, ebenso sehr fette Hautpartien. Das Fleisch in eine feuerfeste Schüssel geben.

Enthäutete, in Spalten geschnittene Tomaten und die in Streifen geschnittene Zwiebel dazu geben. Die Ingwerscheiben fein hacken und mit der Fischsoße, Salz, Zucker, Pfeffer und dem Öl zum Fleisch geben (wir nehmen 2 TL reines Pflanzenöl). Wer es scharf liebt, gibt noch die zerplückten Chilis dazu. Alles gut vermischen.

Traditionell wird das Ganze nun im Wasserbad gegart (dauert ewig!)

Abhilfe:

- Das ganze nur solange im Wasserbad garen, bis sich genügend Flüssigkeit gebildet hat oder
- die feuerfeste Form mit Deckel (gut geht auch ein Römertopf) bei niedriger Temperatur (ca. 150 °C) für 30 Min. in den Backofen stellen,

dann alles in einen Kochtopf umschütten und bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel fertigkochen (ca. 10 Min. lang).



Am Schluss kann man das Gericht mit Tomatenmark verfeinern und eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Als Beilage empfehle ich Reis.

Tipp:

Aus den Knochen, abgeschnittenem Fett und Haut kann man eine Brühe kochen, die man mit etwas Instant-Hühnerbrühe, Salz und Ingwer nachwürzen kann (z.B. für die Spargelsuppe Mang Cua).