

Das Juli-Rezept 2014 der LandFrauen

vom LandFrauenVerein Bargteheide und Umgebung
www.landfrauen-bargteheide.de

*aus dem Kochbuch „Das Heimatkochbuch Stormarn – Zwischen Alster und Trave“
des KreisLandFrauenVerbandes Stormarn e.V. Das Buch enthält neben vielen guten Rezepten
auch wunderschöne Bilder und Geschichten rund um Stormarn. Erwerben kann man es in allen
Buchläden und bei den Vorständen der Ortsvereine.*

Schmorhähnchen mit Aprikosen



Zutaten (für 4 Personen):

1 Poularde (ca. 1,5 kg)
4 Tomaten
6 kleine Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
100 g getrocknete Aprikosen
6 EL Öl
1 TL Salz
Cayennepfeffer

Zubereitung

Die Poularde möglichst enthäuten, kalt abspülen, trocknen und in acht Stücke zerteilen.

Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Fleischstücke darin anbraten. Dann herausnehmen und warm stellen.

Die Zwiebeln schälen. Drei Zwiebeln würfeln, drei nur halbieren.

Die Knoblauchzehen würfeln und zusammen mit den Zwiebeln im Schmortopf andünsten.

Tomaten enthäuten, vierteln und zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben.

Die Aprikosen würfeln, ebenfalls dazugeben und durchdünsten. Nun das Fleisch darauf geben.

Mit Salz und Cayennepfeffer bestreuen und bei schwacher Hitze auf dem Herd in einer Stunde gar schmoren.

Wir wünschen guten Appetit!