

Balsamico-Hähnchen aus dem Schongarer

Dieses einfache Balsamico-Hähnchen Rezept zeigt, wie derselbe Topf, der zum Anbraten genutzt wird, auch zum Schongaren verwendet werden kann. Beginnen Sie dieses köstliche Rezept in einem Kochtopf auf dem Herd und stellen Sie diesen dann direkt auf die Heizplatte des Schongarers. Knochenlose Hähnchenschenkel bleiben so unglaublich feucht und zart. Als Beilage servieren Sie sie mit gerösteten Kartoffeln, Reis oder Polenta. Probieren Sie unser No-Knead Brioche Rezept, um Brötchen für leckere Burger zu machen.

Ergiebigkeit: Ungefähr sechs bis acht Portionen.

Zeitplanung: 15 bis 25 Minuten Vorbereitung und 2 bis 3 Stunden im Schongarer.

Zutaten	Menge	Gramm
Natives Olivenöl Extra	1 EL	16
Zwiebel (mittelgroß, gewürfelt)	1	340
Frischer Thymian*	5 TL	4
Tomatenmark	1 EL	15
Knoblauchzehen, fein gehackt	3	15
Rote Pfefferflocken	¼ TL	0,4
Allzweckmehl	3 EL	45
Balsamessig	½ Tasse	110
Tomaten (gewürfelt, in der Konserve)*	1 Konserve	400
Hühnerbrühe, natriumarm	½ Tasse	110
Rotwein, trocken	¼ Tasse	55
Lorbeerblätter	2 Blätter	4
Grobkörniges Natursalz	¾ TL	4,5
Gemahlener schwarzer Pfeffer	½ TL	1,5
Knochenlose Hähnchenschenkel, Haut entfernt	10-12 Stück	1800
Schweizer Mangold, mit Stielen entfernt und Blätter in ca. 2-3 cm breite Scheiben geschnitten*	1 Bund	170

*Alternativen:

Frischer Thymian = 1,5 TL getrockneter Thymian (4 g)

Tomaten in d. Konserve = 2 mittelfrische Tomaten, gewürfelt

Schweizer Mangold = frischer Spinat nach Geschmack

Ausstattung: Brød & Taylor Klappbarer Gärautomat und Schongarer sowie ein Metallkochtopf mit weniger als 20 cm Höhe, ca. 6 Liter Volumen, kurzen Griffen und Deckel. Bei einer Gesamthöhe von weniger als 20 cm Höhe kann der Topf während des Schongarprozesses in der Mitte des Gärautomaten stehen. Mehr Informationen zu verschiedenen Töpfen gibt es in der Rubrik '[Häufige Fragen](#)'.

Anmerkung: Es können auch die Originalmodelle des Klappgärautomaten und Schongarers (FP-101 und FP-201) verwendet werden. Stellen Sie den Gärautomaten auf 49 °C ein und setzen Sie den Kochtopf direkt auf die Heizplatte des Gärautomaten. Folgen Sie dem Rezept und überprüfen Sie die Innentemperatur des Hähnchens nach 2 Stunden. Die Innentemperatur des völlig gekochten entbeinten Hähnchens sollte mindestens 74 °C (Hähnchen mit Knochen 82 °C) betragen. Sobald das Hähnchen fertig gekocht ist, verringern Sie die Temperatur des Gärautomaten auf 29 °C, um es warm zu halten. Übergekochtes Hähnchen kann hart werden.

Gärautomaten vorbereiten: Die Wasserschale und das Gitter aus dem Gärautomaten entfernen. Den Schongarmodus wählen und die Temperatur auf 90 °C einstellen.

Topf vorbereiten: Öl im Topf bei mittlerer Hitze auf dem Herd erhitzen, bis es schimmert. Hitze reduzieren und Zwiebel, Thymian, Tomatenmark, Knoblauch und rote Pfefferflocken hinzufügen. Kochen lassen, bis die Zwiebel weich ist und gerade anfängt zu bräunen, ungefähr 8 Minuten. Mehl einrühren und 1 Minute kochen lassen. Langsam Balsamessig mit Schneebesen einmischen und alle gebräunten Stücke vom Boden des Kochtopfs abkratzen. 2-3 Minuten kochen lassen. Gewürfelte Tomaten, Hühnerbrühe, Rotwein und Lorbeerblätter hinzufügen und unterrühren.

Hähnchen hinzufügen: Hähnchen leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Tauchen Sie jedes Stück in den Kochtopf mit den vorbereiteten Zutaten.

Zudecken und kochen lassen: Bedecken Sie den Topf und stellen Sie ihn direkt auf die Mitte der Aluminiumheizplatte. Setzen Sie den Deckel auf den Gärautomaten und stellen Sie sicher, dass die Wasserschale und das Gitter aus dem Gärautomaten entfernt wurden. Lassen Sie das Hähnchen insgesamt 2 bis 3 Stunden auf 90 °C kochen. Die innere Temperatur vom entbeinten Hähnchen sollte mindestens 74 °C haben (Hähnchen mit Knochen 82 °C). Wenn das Hähnchen fertig gekocht ist, verringern Sie die Temperatur des Gärautomaten auf 43 °C, um das Gericht warm zu halten.

Anmerkung: Stellen Sie den Topf vorsichtig in die Mitte des Gärautomaten und vermeiden Sie ein Hin- und Herschieben des Topfes. Ein Verkratzen der Aluminiumoberfläche auf der Grundplatte des Gärautomaten wird die Funktion des Gärautomaten nicht beschädigen, nur sein Erscheinungsbild. Wenn Sie ein Blatt Aluminiumfolie auf die Grundplatte des Gärautomaten legen, schützt dies die Grundplatte vor Verschütten.

Mangold oder Spinat hinzufügen: Ungefähr 20-30 Minuten vor dem Servieren das Mangold oder Spinat leicht einrühren.



Balsamico-Hühnchen mit gelber Maispolenta.



Brioche & Balsamico-Hühnchen.



Balsamico-Hühnchen über Reis.