Geschmorte Hähnchenteile

Fleisch-Gerichte » Hähnchen » Hähnchenschenkel

Zutaten (4 Personen)

» 2 Hähnchenbrustfilet(s)
» 4 Hähnchenkeule(n)
» 3EL Öl
» 1 Zwiebel(n)
» 500ml Instant-Gemüse-Brühe
» 100ml trockner Weißwein
» 350g Möhre(n)
» 250g Reis
» Salz & Pfeffer
» 1 Bd. Kerbel
» 50g Schlagsahne
» 2 EL heller Soßenbinder
» Zitronensaft
» 1 Prise Zucker

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilets vom Knochen lösen. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Hähnchenkeulen und -brust darin unter Wenden anbraten. Zwiebel fein würfeln, zufügen und kurz mit anbraten. Mit Brühe und Wein ablöschen und kurz aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 30-35min schmoren lassen.

2. Möhren in dünne Scheiben schneiden. Ca. 12min vor Ende der Garzeit mit in die Brühe geben. Reis in 1/2l kochendem Salzwasser zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20min quellen lassen.

3. Kerbelblättchen von den Stielen zupfen. Fleisch aus der Brühe heben, im Ofen warm halten. Sahne in die Brühe einrüren. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen lassen. Soßenbinder einrüren, aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken.

4. Hähnchenteile in die Soße geben, erwärmen. Kerbel vorsichtig untermengen. Reis mit Hähnchenteilen und Möhren auf Tellern anrichten, Soße dazu reichen.

Nährwerte: 790kcal/E63g/F34g/KH58g pro Portion

angelegt am: 02.09.2002 Rezept-Nr: 101

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke