

Hähnchenteile mit Chinakohl

Fleisch-Gerichte » Hähnchen » Hähnchenschenkel

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Hähnchen (Stück)
- » 1 Pk. Fix für knuspriges Brathähnchen
- » 6 EL Öl
- » 1 TL Cayennepfeffer
- » 400g Chinakohl
- » 250g Möhre(n)
- » 1 TL Instant-Gemüse-Brühe
- » Sojasoße

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Das Hähnchen abbrausen und trockentupfen, danach in 16 Stücke teilen. Das Brathähnchengewürz mit 4EL Öl sowie etwas Cayennepfeffer verrühren und das Geflügelfleisch damit bestreichen.

2. Die Hähnchenteile in einer Pfanne in 1EL Öl anbraten. Dann bei mittlerer Hitze in 20-25min fertig garen.

3. Inzwischen den Chinakohl putzen, waschen und in Streifen oder Stücke schneiden. Die Möhren abbrausen, schälen und in Stifte teilen. Mit dem Chinakohl in 1EL Öl in einer Pfanne ca. 5min dünsten. Dann 125ml Wasser angießen und alles aufkochen lassen. Die Brühe einrühren und das Gemüse mit etwas Sojasoße würzig abschmecken.

4. Gemüse mit den fertigen Hähnchenteilen anrichten und servieren. Dazu nach Wunsch thailändischen Duft-Reis, frisches Baguette oder Bauernbrot reichen.

Nährwerte: 670kcal/E49g/F47g/KH4g pro Portion

angelegt am: 08.02.2005

Rezept-Nr: 1498

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