

Hähnchenstücke mit Mandeln auf Gemüse

Fleisch-Gerichte » Hähnchen » Hähnchenschenkel

Zutaten (4 Personen)

- » 1,2kg Hähnchen (Stück)
- » Salz & Pfeffer
- » 4 EL Öl
- » 4 Stangen Staudensellerie
- » 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 2 Möhre(n)
- » 250ml Geflügelfond
- » 2 EL Sherry fino
- » 2 TL Stärke
- » 1 EL Sojasoße
- » 100g ger. Mandelblättchen

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Das Hähnchen abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. In 8 etwa gleich große Stücke teilen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.
2. Das Öl erhitzen und die Hähnchenteile darin braun anbraten. Das Gemüse waschen und putzen bzw. schälen. Den Staudensellerie in 1cm lange Stücke schneiden, die Lauchzwiebeln in Ringe und die Möhren in Scheiben teilen.
3. Staudensellerie, Lauchzwiebeln und Möhren in die Geflügelpfanne geben und mit anbraten. Mit der Hälfte des Geflügelfonds ablöschen und zugedeckt bei niedriger Temperatur ca. 40min schmoren lassen. Den restlichen Geflügelfond währenddessen nach und nach dazugießen.
4. Den Sherry hinzufügen. Die Speisestärke mit der Sojasoße und 1EL Wasser anrühren und die Soße damit binden. Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe anrösten und über das Gericht streuen.

Nährwerte: 850kcal/E69g/F56g/KH14g pro Portion

angelegt am: 18.02.2005

Rezept-Nr: 1530

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