

Hähnchenkeule mit Kohlrabigemüse

Fleisch-Gerichte » Hähnchen » Hähnchenschenkel

Zutaten (1 Person)

- » 160g Kartoffel(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Hähnchenkeule(n)
- » 1TL Öl
- » 100g Möhre(n)
- » 100g Kohlrabi
- » 125ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 2EL Joghurt (natur)
- » 1TL Stärke
- » 1/2TL Curry
- » 1 Stiel Petersilie

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

bis 5€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Kartoffeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 20min garen. Keule mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Backblech geben und mit Öl bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 20min braten.

2. Möhre und Kohlrabi putzen und in Stifte schneiden. Brühe aufkochen. Möhren und Kohlrabi ca. 10min in der Brühe garen.

3. Joghurt, Stärke und Curry verrühren. Unter Rühren zum Gemüse geben und kurz aufkochen lassen. Petersilienblätter vom Stiel zupfen und grob hacken. Kartoffeln mit Petersilie bestreuen. Alles zusammen auf einem Teller anrichten.

Nährwerte: 440kcal/E28g/F19g/KH38g pro Portion

angelegt am: 22.02.2003

Rezept-Nr: 249

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