

Hähnchenkeulen mit Ananas

Fleisch-Gerichte » Hähnchen » Hähnchenschenkel

Zutaten (4 Personen)

- » 4 Hähnchenkeule(n)
- » Salz & Pfeffer
- » Paprika-Pulver (edelsüß)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 1 cm Ingwer
- » 1 rote Paprika
- » 1 orange Paprika
- » 2 Zweige Rosmarin
- » 2EL Öl
- » 125ml Instant-Hühner-Brühe
- » 1 Ananas
- » 1TL Stärke

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Ofen auf 180°C vorheizen. Keulen abrausen, trockentupfen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben. Zwiebel, Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Zwiebeln in Spalten teilen, Knoblauch und Ingwer hacken.

2. Paprika waschen, putzen und würfeln. Rosmarin abrausen, trockenschütteln, Nadeln abzupfen. Öl in einem Bräter erhitzen. Keulen, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer darin anbraten. Im Ofen ca. 20 min schmoren. Paprika, Rosmarin, Brühe zufügen, weitere 15min garen.

3. Von der Ananas die Blattkrone entfernen. Frucht vierteln, schälen, vom Strunk befreien. In Stücke schneiden und zum Fleisch geben. Weitere 10min garen. Die Stärke mit 2EL Wasser glatt rühren. Gemüse, Bratenfond damit binden.

Tipp: 1kg kleine neue Kartoffeln mitschmoren. Dazu die Erdäpfel gründlich waschen und mit den Keulen in den Ofen geben. In diesem Fall den Fond nicht binden.

Nährwerte: 430kcal/E29g/F24g/KH24g pro Portion

angelegt am: 08.03.2003

Rezept-Nr: 259

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