

Hähnchenkeulen mit Paprikagemüse

Fleisch-Gerichte » Hähnchen » Hähnchenschenkel

Zutaten (4 Personen)

- » 4 Hähnchenkeule(n)
- » 150g geh. Erdnüsse
- » 100g Kokosraspel
- » Chilipulver
- » Paprika-Pulver (edelsüß)
- » Salz & Pfeffer
- » 3 Ei(er)
- » 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 1 rote Paprika
- » 1 gelbe Paprika
- » 1 grüne Paprika
- » 2 EL Zucker
- » 250ml Orangensaft
- » 2 TL Limettensaft
- » 50g Sesam

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Hähnchenkeulen abbrausen und trockentupfen. Erdnüsse und Kokosflocken vermengen, mit Chili-, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Eier verquirlen. Die Keulen zunächst im Ei, dann in der Panade wenden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, ca. 40min garen.

2. Frühlingszwiebeln und Paprika abbrausen, putzen. Zwiebeln in Ringe, Paprika in Würfel teilen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Mit Orangen- und Limettensaft ablöschen. Frühlingszwiebeln und Paprika hinzufügen, einige Minuten dünsten. Mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit Sesam bestreuen. Hähnchenkeulen mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Dazu nach Belieben Reis servieren.

Nährwerte: 850kcal/E48g/F63g/KH23g pro Portion

angelegt am: 05.11.2003

Rezept-Nr: 673

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