

Glasierte Hähnchenkeulen auf Salat

Fleisch-Gerichte » Hähnchen » Hähnchenschenkel

Zutaten (2 Personen)

- » 4 Tomate(n)
- » 100g Champignons
- » 300g Eisbergsalat
- » 2 Lauchzwiebel(n)
- » 6 EL Zitronensaft
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Prise Zucker
- » 3 EL Öl
- » 150g Mais
- » 2 Hähnchenkeule(n)
- » 2 EL Salsa Würzsauce

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Tomaten und Champignons in Scheiben, Salat in mundgerechte Stücke schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 2EL Öl darunter schlagen. Lauchzwiebeln unterrühren. Vinaigrette mit vorbereiteten Salatzutaten und Mais vermengen. Zugedeckt ziehen lassen.

2. Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl erhitzen, Hähnchenkeulen darin unter Wenden ca. 10min braten. Ca. 5min vor Ende der Bratzeit die Keulen mit Salsa bestreichen. Salat und Hähnchenkeulen auf Tellern anrichten.

Nährwerte: 400kcal/E20g/F25g/KH23g pro Portion

angelegt am: 05.11.2003

Rezept-Nr: 676

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