Hähnchenschenkel mit Obst-Gemüse-Reis

Zutaten (4 Personen)

» 200g Reis
» 500ml Instant-Hühner-Brühe
» 3 TL Curry
» Chilipulver
» Salz & Pfeffer
» 8 EL Öl
» 4 Hähnchenkeule(n)
» 1 Stange Porree
» 1 Apfel/Äpfel
» 1 rote Paprika
» 1 gelbe Paprika
» 4 Scheiben Ananas
» 1 Banane(n)
» 100ml Schlagsahne
» 2 EL Sherry fino

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Den Reis in der Hühnerbrühe nach Packungsanweisung bissfest garen. Für die Marinade 1TL Curry, 1 Prise Chilipulver, Salz und Pfeffer mit 3EL Öl verrühren. Die Hähnchenschenkel kalt abbrausen, trockentupfen und mit der Marinade bestreichen.

2. In einer beschichteten Pfanne 4EL Öl erhitzen. Die Hähnchenschenkel darin bei starker Hitze von allen Siten braun anbraten. Bei reduzierter Hitze weitere 20min unter Wenden braten. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen.

3. Den Porree waschen, putzen und in Ringe schneiden. Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Die Paprika abbrausen und halbieren. Von weißen Häutchen sowie Kernen befreien und würfeln.

4. In der Pfanne 1EL Öl erhitzen. Porree, Apfel und Paprika kurz darin andünsten. Ananas würfeln, Banane schälen und in Scheiben schneiden. Reis und Banane unterheben. Sahne, Sherry, 2TL Curry sowie Ananas dazugeben und das Ganze mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Den Reis auf Teller verteilen, die Hähnchenschenkel darauf anrichten und sofort servieren.

Nährwerte: 650kcal/E22g/F38g/KH54g pro Portion

angelegt am: 30.01.2004 Rezept-Nr: 899

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