Würzige Hähnchenkeulen mit Reissalat

Salate » Reis-Salate

Zutaten (4 Personen)

» 12 Hähnchenkeule(n)
» 5 Knoblauchzehe(n)
» 1 TL Paprika-Pulver (edelsüß)
» 1 TL Curry
» Salz & Pfeffer
» 2 EL Sojasoße
» 10 EL Olivenöl
» 200g Reis
» 300g Tomate(n)
» 2 Bd. Petersilie
» 1/2 Topf Minze
» 1 Zwiebel(n)
» 5 EL Zitronensaft
» 300g Vollmilchjoghurt
» 1/2 Zitrone(n)

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
91-120min

Zubereitung

1. Hähnchenkeulen waschen und trockentupfen. 4 Knoblauchzehen schälen und hacken. Mit Paprika, Curry, Salz, Sojasoße und 4EL Öl verrühren. Keulen damit bestreichen, zugedeckt ca. 1 Stunde marinieren lassen.

2. Reis in kochendem Salzwasser ca. 20min ausquellen lassen. Anschließend kalt abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen.

3. Tomaten putzen, waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Kräuter waschen, trockenschütteln und, bis auf etwas Minze, in Streifen schneiden. Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 4EL Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Zwiebel und Knoblauch verrühren. 5EL Öl darunter schlagen. Mit Reis, Tomaten, Petersilie und Minze mischen.

4. Joghurt mit Zitronenschale und 1EL Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dip in einem Schälchen anrichten, mit 1EL Öl beträufeln, mit Pfeffer bestreuen und mit Minze garnieren. Hähnchenkeulen im heißen Ofen bei 175°C 25-30min braten. Mit Reissalat und Dip servieren.

Nährwerte: 750kcal/E39g/F44g/KH48g pro Portion

angelegt am: 04.04.2005 Rezept-Nr: 1786

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