WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenunterschenkel indische Art

Zutaten (für 4 Personen):

1.2 kg Hähnchenunterschenkel
2 TL Paprikagewürz (edelsüß)
3 EL Butterschmalz
2 Zwiebeln
1 TL Curry
500 ml Gemüsebrühe
250 g Basmatireis
100 g Sultaninen
150 g Softaprikosen
2 Bananen
Salz und Pfeffer
50 g Mandeln
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 772 kcal, 26 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenunterschenkel indische Art

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenunterschenkel rundherum mit dem Paprikagewürz einreiben und dann in dem Butterschmalz von allen Seiten circa 5 bis 7 Minuten anbraten. Kurz zur Seite stellen.



2. Danach die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in dem Bratfett glasig anbraten. Das dauert nur ein paar Minuten.



3. Dann für circa 1 Minute das Currypulver mitrösten.

Hähnchenunterschenkel indische Art



4. Als nächstes die Hähnchenunterschenkel wieder in die Pfanne geben, die Brühe angießen und alles circa 20 Minuten köcheln lassen. Nebenbei den Reis garen.



5. Jetzt die Sultaninen und die kleingeschnittenen Softaprikosen in die Pfanne geben und alles weitere 5 bis 7 Minuten garen.



Hähnchenunterschenkel indische Art

6. Nun die Hähnchenunterschenkel aus der Pfanne nehmen und kurz warm stellen. Zum Finale die pürierten Bananen in die Sauce einrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.



7. Zum Schluss die Hähnchenunterschenkel mit dem Reis anrichten, die cremige Sauce darüber geben, alles mit gehackten Mandeln und Petersilie toppen und genießen. Lecker!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenunterschenkel indische Art



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**