

Hähnchenunterschenkel und -flügel in Parmesansauce mit Spinat

Zutaten

(für 4 Personen):

1.2 kg Hähnchenunterschenkel und -flügel
2 TL Paprika edelsüß
3 EL Öl
1 Zwiebel
1 EL Butter
100 ml Weißwein
200 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne
100 g Parmesan
Salz und Pfeffer
200 g Reis
250 g Spinat
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 852 kcal, 52 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 64 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

Hähnchenunterschenkel und -flügel in Parmesansauce mit Spinat

Zubereitung:

1. 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.



2. Zuerst die Hähnchenteilstücke mit Paprikagewürz einreiben und in dem Öl von beiden Seiten scharf anbraten,...



3. ...bis sie goldbraun gebraten sind. Kurz zur Seite stellen.



Hähnchenunterschenkel und -flügel in Parmesansauce mit Spinat

4. Dann die Zwiebel schälen, fein würfeln und in der Butter glasig anschwitzen.



5. Mit Weißwein und Brühe 5 Minuten köcheln lassen.



6. Jetzt Sahne und Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



7. Die Hähnchenteilstücke in die Sauce legen und bei geschlossenem Deckel

Hähnchenunterschenkel und -flügel in Parmesansauce mit Spinat

circa 30 Minuten garen. Nebenbei den Reis kochen.



8. Zum Schluss die Sauce pürieren,...



9. den Spinat einrühren und zusammenfallen lassen.



10. Die Hähnchenteilstücke untermischen, alles mit Petersilie bestreuen und

Hähnchenunterschenkel und -flügel in Parmesansauce mit Spinat

Hähnchenunterschenkel und -flügel mit dem Reis genießen.



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-gefluegel.de**