WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Ofen-Hähnchenschenkel à la India mit Ananas-Reis

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenschenkel
1 Pastinake
1 Süßkartoffel
2 Möhren
2 Zwiebeln
3 EL Rapsöl
1 TL Kurkuma
1 TL Tikka Masala
150 ml Geflügelfond
20 g Kokosflocken
200 g Ananas
250 g Reis



Nährwerte:

Pro Portion ca. 777 kcal, 31 g Fett, 64 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten (davon 45 Minuten Garzeit im Ofen)

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Ofen-Hähnchenschenkel à la India mit Ananas-Reis

Zubereitung:

1. Pastinake, Süßkartoffel, Möhren und Zwiebel schälen und grob klein schneiden. Hähnchenschenkel in einer Auflaufform auf das klein geschnittene Gemüse legen…



2. …und mit der Mischung aus Öl, Tikka Masala und Kurkuma bestreichen.



3. Den Geflügelfond angießen…

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Ofen-Hähnchenschenkel à la India mit Ananas-Reis



4. …und alles für 45 bis 50 Minuten bei 200 Grad im Ofen garen.
   In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsangabe kochen.



5. Die Kokosflocken mit der Ananas ohne Öl 4 bis 5 Minuten in einer Pfanne anrösten.



Ofen-Hähnchenschenkel à la India mit Ananas-Reis

6. Den gekochten Reis dazugeben und einmal erwärmen.



7. Die Hähnchenschenkel mit dem Gemüse und dem Ananas-Kokos-Reis anrichten und genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Ofen-Hähnchenschenkel à la India mit Ananas-Reis



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**