

Geschmorte Hähnchenschenkel in Tomatensauce

Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Hähnchenschenkel
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Tomaten (je 400 g)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Thymian
- 0.5 TL Rosmarin
- 75 g Oliven
- Salz und Pfeffer
- 2 Baguettes



Nährwerte:

Pro Portion ca. 770 kcal, 35 g Fett, 61 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

65 Minuten (davon 45 Minuten Schmor-Zeit)

Geschmorte Hähnchenschenkel in Tomatensauce

Zubereitung:

1. Hähnchenschenkel in dem Öl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



2. Mit Zwiebel und Knoblauch für weitere 2 bis 3 Minuten braten.



3. Tomaten, Brühe, Kräuter und Oliven dazugeben und 45 Minuten schmoren lassen.



Geschmorte Hähnchenschenkel in Tomatensauce

4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Baguette genießen.



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

D
Schlupf

D
Aufzucht

D
Verarbeitung

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