WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenschenkel mit Pfannenreis

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenschenkel
2 EL Öl
2 Zwiebeln
200 g Basmati-Reis
600 ml Gemüsebrühe
400 ml stückige Tomaten (Dose)
3 TL geräuchertes Paprikapulver
Salz und Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 591 kcal, 23 g Fett, 50 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 55 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenschenkel mit Pfannenreis

Zubereitung:

1. Zuerst Hähnchenschenkel in dem Öl von jeder Seite…



2. …circa 5 bis 7 Minuten anbraten.



3. Dann die klein gehackten Zwiebeln in dem Bratfett glasig anschwitzen.

Hähnchenschenkel mit Pfannenreis



4. Und den Reis für 2 bis 3 Minuten mit anbraten.



5. Anschließend Brühe und Tomaten unterrühren und aufkochen.



Hähnchenschenkel mit Pfannenreis

6. Mit Paprikapulver und Salz und Pfeffer abschmecken.



7. Die Hähnchenschenkel wieder in die Pfanne geben und alles bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze circa 35 Minuten garen.



8. Zum Schluss Hähnchenschenkel mit dem Tomatenreis anrichten und genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenschenkel mit Pfannenreis



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**