Rezept

Geschmorte Hähnchenkeulen mit Kräuterreis

Ein Rezept von Geschmorte Hähnchenkeulen mit Kräuterreis, am 28.05.2025

Zutaten

Für die Zitronen-Marinade:

- **1** Bio-Zitrone
- **1** Schalotte
- Salz
- edelsüßes Paprikapulver
- **1 Zweig** Rosmarin
- **2 EL** Olivenöl
- Pfeffer

Für Hähnchen und Kräuterreis:

- **2** Hähnchenkeulen
- **1 EL** Olivenöl
- **100 g** geschälter Reis
- **1 Handvoll** gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Kerbel, Borretsch)
- **4** kleine Zwiebeln
- **30 ml** trockener Weißwein
- Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 775 kcal, 42 g F, 48 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Für die Marinade die Zitrone heiß waschen, abtrocknen. 1 TL Schale abreiben, den Saft auspressen. Den Rosmarin abbrausen und trocken tupfen, die Nadeln abstreifen und etwas kleiner hacken. Die Schalotte schälen, klein würfeln. Alles mit Öl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren.

2. Die Hähnchenkeulen trocken tupfen, in einer Schale mit der Marinade übergießen, darin wenden und zugedeckt mindestens 2 Std. im Kühlschrank marinieren. Danach die Zwiebeln schälen und vierteln. Die Keulen aus der Marinade nehmen und abtupfen. Die Marinade beiseitestellen.

3. Das Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen, die Hähnchenkeulen darin rundherum goldgelb anbraten, aber nicht dunkel werden lassen. Die Zwiebeln dazugeben und goldgelb andünsten. Dann die Marinade, den Weißwein und 3 EL Wasser hinzufügen, alles aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 40 Min. schmoren.

4. Parallel den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, danach in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Kräuter abbrausen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen, hacken und unter den abgetropften Reis rühren. Den Reis mit den Hähnchenkeulen anrichten und servieren.