Rezept

Hähnchenkeulen im Gemüsereis

Ein Rezept von Hähnchenkeulen im Gemüsereis, am 29.05.2025

Zutaten

- **2** rote Paprikaschoten (ca. 400 g)
- **2** Stangen Lauch
- **2** große Zwiebeln
- Salz
- **2 EL** Öl
- **250 ml** heiße Hühnerbrühe (Instant)
- 1/2 TL getrockneter Majoran
- **2** mittelgroße Zucchini (ca. 350 g)
- **3** Tomaten
- **4** Hähnchenkeulen (je ca. 250 g)
- Pfeffer
- **200 g** Reis
- 1/2-1 TL rosenscharfes Paprikapulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten putzen, waschen und würfeln. Die Zucchini waschen, putzen und ebenfalls würfeln. Den Lauch putzen, in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebeln schälen und grob hacken. Alles mischen.

2. Die Hähnchenkeulen waschen, mit Küchenpapier abtrocknen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Öl in einem großen feuerfesten Topf erhitzen und die Keulen darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten insgesamt ca. 15 Min. anbraten. Den Backofen auf 200° vorheizen.

3. Den Reis zu den Hähnchenkeulen streuen, alles mit der Brühe ablöschen. Das Gemüse dazugeben. Zugedeckt im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180°) 40-45 Min. garen.

4. Die Hähnchenkeulen herausnehmen und warm stellen. Gemüse und Reis gründlich mischen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Majoran abschmecken. Den Gemüsereis mit den Hähnchenkeulen servieren.