

Rezept

Orientalische Reispfanne mit Hähnchenflügeln

Ein Rezept von Orientalische Reispfanne mit Hähnchenflügeln, am 09.06.2026

Zutaten

300 g Hokkaido (ungeputzt ca. 400 g) oder Sweet Dumpling	1 Möhre
2 Knoblauchzehen	2 Zwiebeln
1 Bio-Zitrone	50 g getrocknete Aprikosen
1 TL Zimtpulver	4 TL edelsüßes Paprikapulver
2 TL gemahlener Kreuzkümmel	2 TL gemahlener Koriander
Salz	6 EL Öl
12 Hähnchenflügel	3 TL brauner Zucker
500 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe	250 g Langkornreis
50 g Pinienkerne	30 g Rosinen
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 825 kcal

Zubereitung

1. Den Hokkaido gründlich waschen und putzen (Den Sweet Dumpling schälen). Die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Möhre putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in Spalten schneiden, den Knoblauch fein hacken. Die Aprikosen würfeln. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Die gemahlene Gewürze in einem Schälchen vermischen. 4 TL Gewürzmischung abnehmen und mit 4 EL Öl, ½ TL Salz und 1 TL Zucker verrühren. Die Hähnchenflügel kalt abwaschen, abtrocknen und mit Salz bestreuen. Je nach Größe evtl. im Gelenk teilen. Das restliche Öl in eine große heiße Pfanne geben und die Hähnchenflügel bei großer Hitze von beiden Seiten je 2-3 Min. braten, bis sie leicht gebräunt sind. Aus der Pfanne nehmen, mit dem Gewürzöl bestreichen und beiseitestellen.
3. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Zwiebeln in dem ausgebratenen Hühnerfett braun anbraten. Knoblauch, Gewürzmischung, 1 TL Zitronenschale und den restlichen Zucker hinzufügen und kurz braten. Reis und Möhren hinzufügen, kurz anbraten und dann die Brühe aufgießen. Umrühren und zugedeckt 5 Min. kochen lassen. Kürbis hinzufügen und unterrühren. Rosinen und Aprikosen darauf verteilen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen und der Reis gar ist.
4. Inzwischen die Hähnchenflügel auf einem mit Alufolie ausgelegtem Blech im Ofen (Mitte; Umluft 200°) 15 Min. backen, bis sie schön braun und knusprig sind, dazu evtl. den Grill für 3-5 Min. dazuschalten. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne leicht anrösten. Die Reispfanne mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Hähnchenflügel auf die Reispfanne legen, mit den Pinienkernen bestreuen und servieren.