Rezept

Paprika-Joghurt-Hähnchen

Ein Rezept von Paprika-Joghurt-Hähnchen, am 12.10.2024

Zutaten

4	Hähnchenschenkel (ca. 800 g)
	Pfeffer
2	große Zwiebeln
1	rote Paprikaschote
1 EL	Paprikapulver, edelsüß
500 g	Vollmilchjoghurt (3,7 % Fett)
	Zucker
	Salz
3 EL	Öl
2	Knoblauchzehen
1 EL	Mehl
	¼ l heiße Geflügelbrühe
250 g	Langkornreis

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal

Zubereitung

1. Die Hähnchenschenkel trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Schenkel darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden in 10 Min. goldbraun braten.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Die Paprika putzen, vierteln und waschen. Paprika in kleine Würfel schneiden.

3. Die Keulen aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika im heißen Fett kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl und Paprika darüberstäuben und kurz anschwitzen. Unter Rühren mit heißer Brühe ablöschen. Den Joghurt nach und nach einrühren. Alles aufkochen. Die Keulen in die Sauce legen und alles offen bei mittlerer Hitze 25 Min. schmoren. Gleichzeitig den Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen.

4. Den Reis abgießen und abtropfen lassen. Die Joghurtsauce mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Hähnchenschenkel, Sauce und Reis anrichten.