

## Rezept

# Steckrüben mit Huhn

Ein Rezept von Steckrüben mit Huhn, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1 kg</b> Steckrüben	<b>5 EL</b> Öl
Salz	Pfeffer
<b>3 EL</b> süßsaure Sauce (aus dem Asienladen)	<b>3 EL</b> Sojasauce
<b>30 g</b> frischer Ingwer	<b>1</b> Knoblauchzehe
Cayennepfeffer	<b>8</b> Hähnchenunterkeulen (à ca. 100 g)
<b>200 ml</b> Geflügelbrühe	<b>3</b> Frühlingszwiebeln
<b>1/2</b> Ananas (ca. 500 g)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 625 kcal

## Zubereitung

1. Ofen auf 200° vorheizen. Steckrüben schälen, waschen und in 1 cm dicke und 3 cm lange Stücke schneiden. Rüben in der Fettpfanne des Ofens verteilen, mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen.
2. 3 EL Öl, süßsaure und Sojasauce verrühren. Ingwer schälen, dazureiben. Knoblauch schälen, dazupressen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Fleisch waschen, trocken tupfen und auf den Steckrüben verteilen. Fleisch großzügig mit der Sauce bestreichen. 100 ml Brühe zugießen und alles im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) 30 Min. backen.
3. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Ananas schälen, den Strunk entfernen und die Ananas in Stücke schneiden. Frühlingszwiebelringe, 100 ml Brühe und Ananasstücke zum Gemüse geben und mit Salz würzen. Im heißen Backofen auf der obersten Schiene 30 Min. weitergaren. Dazu schmeckt Reis.