



Hähnchenschenkel in Paprika-Sahne-Sauce

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Chili, gemahlen	
Hähnchenschenkel	600 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Paprika, rot	3 St.
Cherrytomaten	500 g
Jasminreis	300 g
Öl	2 EL
Schlagsahne	150 ml
Geflügelbrühe	250 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, Küchenkrepp

1. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. In einer Schüssel Olivenöl mit Knoblauch, Ingwer, Salz, Pfeffer und Chili vermengen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in der Schüssel marinieren.
2. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren.
3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. garen.
4. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen darin ca. 5 Min. anbraten. Zwiebeln, Paprika und Tomaten zugeben und nochmals ca. 3 Min. braten. Mit Sahne ablöschen, ca. 2 Min. einköcheln lassen und Brühe zugeießen. Zugedeckt ca. 10 Min. köcheln.
5. Paprika-Sauce abschmecken und mit Hähnchen und Reis auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	830 kcal
Kohlenhydrate	83 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	40 g