

Geflügel Rezepte

Spanische Geflügelkeulen

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Geflügel, Geflügelgericht, Hähnchen, Spanien

4	Hähnchenkeulen	2	rote Paprikaschoten
	Salz	200 g	Reis
	Pfeffer	1/2	bis 3/4 l Hühnerbrühe
	Currypulver		-(Instant)
4	Essl. Olivenöl	300 g	Tomaten
2	Zwiebeln	200 g	Zuckerschoten
2	Knoblauchzehen	200 g	Erbsenschoten

Hähnchenkeulen mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Öl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen. Zwiebeln fein hacken und Knoblauchzehen zerdrücken. Paprikaschoten putzen, waschen, und in Streifen schneiden. Reis, Zwiebelwürfel, Knoblauch und Paprikastreifen zum Fleisch geben. Brühe angießen und alles im geschlossenen Topf garen.

Tomaten heiß überbrühen, enthäuten, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen, Erbsen aus den Schoten lösen. Das vorbereitete Gemüse 10-15 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Hähnchenkeulen geben. Evtl. noch etwas Brühe zugießen. Alles nochmals abschmecken und dann servieren.

Info: Zuckerschoten, auch als Kaiserschoten im Angebot, sind eine besonders zarte Erbsenart, wobei die Schote mitgegessen werden kann

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten - Pro Person 533 Kalorien (2229 Joule)