

Geflügel Rezepte

Hähnchen zu Kohlrabigemüse

Anzahl: 1 Portion

Gattung: Geflügel, Gemüse, Kohlrabi

150 g Hähnchenkeule
Salz
Pfeffer
5 g Öl
160 g Kartoffeln
100 g Möhren; geschält

100 g Kohlrabi; geschält
pflanzliches Bindemittel
- für Diabetiker geeignet
40 g Magerjoghurt
Curry
2 Petersilienstiele

Keule waschen, trocken tupfen und würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Keule darin rundherum anbraten. Bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten fertig braten.

Inzwischen Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Gemüse waschen und in Stifte schneiden. In wenig Wasser mit Salz und Pfeffer ca. 10 Minuten dünsten. Leicht binden. Joghurt unterrühren. mit Curry abschmecken.

Kartoffeln pellen. mit Gemüse und Hähnchenkeule anrichten. Kartoffeln mit gehackter Petersilie bestreut anrichten.

:Zusatz : Zubereitungszeit

: : 35 Minuten

: : 430 kcal

: : 1800 kJoule