

HÄHNCHENKEULE AUF ZUCCHINIREIS

Spontane Ideen sind oftmals die besten. Eigentlich sollte es nur ganz schnell und wenig aufregend Hähnchenkeulen mit Reis und etwas Gemüse geben. Dann habe ich aber spontan das Gemüse mit dem Reis gekocht und alles mit der Flüssigkeit aus dem Hähnchenbräter vermengt. Das hat dann noch nach einer kleinen Prise Käse geschrien und schwups musste ich doch noch schnell das Fotoset aufbauen weil ich beim Abschmecken so hin und weg war, dass das Rezept unbedingt hier auf den Blog gehört. Somit klingt meine Hähnchenkeule auf Zucchini Reis zwar nicht sonderlich aufregend, ist aber super lecker und ohne viel Aufwand gekocht!



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

2 Hähnchenkeulen

Salz & Pfeffer

250ml Wasser

120g (10-Minuten) Reis

1/2 Zwiebel

2 kleine Knoblauchzehen

20g Bergkäse

1 Zucchini

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Hähnchenkeulen rundum mit Salz einreiben und in einen kleinen Bräter legen. Auf mittlerer Schiene für ca. 40-45 Minuten in den Ofen schieben. Nach 10 Minuten mit dem heißen Wasser aufgießen und ab und an mit der Flüssigkeit einpinseln damit die Haut schön knusprig wird.

Die Zucchini klein schneiden, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Wenn die Hälfte der Garzeit für das Fleisch um ist geht es mit dem Reis weiter. Einen Topf Salzwasser zum kochen bringen und den Reis hinein geben. Ich nehme 10-Minuten Reis und gebe das Gemüse nach 5 Minuten mit in den Topf.

Die Hähnchenschenkel aus dem Ofen holen und zum Abkühlen aus dem Bräter nehmen. Sie kühlen schneller ab wenn ihr die Haut entfernt.

Den Bratensaft unter den Zucchini Reis rühren und den Käse hinein reiben. Alles mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Hähnchenfleisch vom Knochen zupfen. Den Zucchini Reis auf tiefe Teller verteilen und das Hähnchen darauf platzieren.

Lasst es euch schmecken!



© katha-kocht!