Tomaten-Reis mit Hähnchenschenkeln



Zeit gesamt
1h 10min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenschenkel	800 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rosenpaprika	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Thymian, frisch	5 g
Öl	2 EL
Tomatenmark	1 EL
Tomaten, gehackt	800 g
Geflügelbrühe	300 ml
Karotten	4 St.
Buschbohnen	250 g
Langkornreis	300 g
Zucker	

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Küchenkrepp

1. Hähnchenschenkel waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen.

2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Hähnchen darin ca. 2 Min. anbraten. Tomatenmark und Thymian zugeben und nochmals ca. 1 Min. anbraten. Mit gehackten Tomaten und 200 ml Brühe ablöschen und ca. 25 Min. zugedeckt köcheln.

3. Karotten waschen, schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Bohnen waschen, Enden abknipsen und halbieren.

4. Karotten und Bohnen mit Reis und übriger Brühe zum Hähnchen geben und zugedeckt weitere ca. 10 Min. garen, dabei gelegentlich umrühren. Bei Bedarf mehr Brühe angießen und mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Auf Teller verteilen und servieren.

Guten Appetit!

5. Tipp:
Du kannst die Hähnchenschenkel auch am Gelenk in Ober- und Unterkeulen zerteilen. So sind sie etwas kleiner und lassen sich besser verarbeiten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	896 kcal
Kohlenhydrate	94 g
Eiweiß	46 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	38 g