



Tomaten-Reis mit Hähnchenschenkeln



 Dauer
70 min.

 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.
Stangenbohnen	250 g
Langkornreis	300 g
Zucker	

Zubereitung

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.

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.

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

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!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	909 kcal		
Kohlenhydrate	93 g	Ballaststoffe	10 g
Eiweiß	46 g	Fette	40 g