

Hähnchenkeulen mit Obst



Zutaten für zwei Personen:

2 Hähnchenschenkel
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Olivenöl
50 ml Weißwein
50 ml kräftige Hühnerbrühe
75 ml Sahne
1/2 Apfel
Einige Trauben
1/2 Banane

1. Hähnchenkeulen salzen und pfeffern.

2. In einer backofengeeigneten Pfanne bei nicht zu starker Hitze auf beiden Seiten in wenig Olivenöl kräftig anbraten.

3. Mit dem Weißwein ablöschen, mit Hühnerbrühe aufgießen. Im Backofen bei 180° 35-40 Minuten schmoren.

4. Apfel schälen, Trauben entkernen, Banane in Scheiben schneiden. Zusammen mit der Sahne zu den Keulen geben und das Ganze weitere 15 Minuten schmoren. Falls es zu wenig Flüssigkeit sein sollte, etwas Hühnerbrühe nachgießen.

Hinweise:

Dazu passen Nudeln oder Reis und ein einfacher gemischter Salat. Wegen der Süße des Obstes keine Kartoffeln.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 75 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 15.01.2023