

Hähnchenunterschenkel aus der Pfanne



Zutaten für 2-3 Personen:

4 Hähnchenunterschenkel
Salz
Rosenpaprika
Paprika edelsüß
Cayenne-Pfeffer
1/2 EL neutrales Öl
150 ml kräftige Hühnerbrühe
30 ml Sahne

1. Hähnchenunterschenkel salzen und kräftig mit Rosenpaprika, Paprika edelsüß und Cayennepfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne in wenig neutralem Öl auf allen Seiten anbraten.

2. Mit kräftiger Hühnerbrühe ablöschen und mit geschlossenem Deckel etwa 45 min auf sehr milder Hitze schmoren. Bei Bedarf Hühnerbrühe oder Wasser nachgießen. Nach der Hälfte der Zeit die Hähnchenunterschenkel umdrehen. Zum Schluss die Sauce noch mit etwas Sahne verfeinern und nochmals abschmecken.

Hinweise:

Zum Abnehmen für jede Person nur einen Hähnchenunterschenkel machen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 70 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, international

Rezept: Kerstin, Foto:
Walter
Stand 21.01.2023