

# Hähnchenunterschenkel aus der Pfanne mit Tomatenreis



## Zutaten für zwei Personen:

4 Hähnchenunterschenkel  
Salz  
Rosenpaprika  
Paprika edelsüß  
Cayenne-Pfeffer  
1/2 EL neutrales Öl  
150 ml kräftige Hühnerbrühe  
30 ml Sahne  
5 kleine Zweiglein Thymian  
und/oder Rosmarin (optional)

## Tomatenreis:

125 g Reis (entspricht 1 Tasse)  
Salz für das Kochwasser  
1 Fleischtomate  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

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.

## Tomatenreis:

1. Reis nach Vorschrift zubereiten.  
2. Backofen auf 100° vorheizen.  
3. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und fein würfeln. Nach Geschmack auch noch salzen und pfeffern. Die Tomatenwürfel unter den fertigen, noch etwas feuchten Reis heben und den Tomatenreis im Backofen bei 100° warm stellen.  
4. Zum Anrichten einige Löffel Tomatenreis in einen Servierring pressen.

## Hinweise:

Als weitere Beilage einen italienischen gemischten Salat wählen.

Für eine mediterrane Geschmacksrichtung bei den Hähnchenunterschenkeln Thymianzweiglein und/oder Rosmarin mitschmoren.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, mediterran

Rezept und Foto: Walter  
Stand 30.01.2021