

Hähnchenoberschenkel mit Trockenobst



Zutaten für vier Personen:

4 Hähnchenoberkeulen
8 Trockenaprikosen
8 Trockenpflaumen
2/3 Bund Lauchzwiebeln
(ersatzweise kleinere Zwiebel)
200 ml Gemüsebrühe
3-4 TL Crème fraîche
Salz
Cayennepfeffer

Reis:

1 Tasse Reis
Salz für das Kochwasser

1. Backofen auf 200° vorheizen.
2. Hähnchenoberkeulen gut waschen und trocknen. Mit Salz und Cayennepfeffer einreiben. In backofengeeignete Pfanne geben und 30 Minuten im Ofen garen. Einmal wenden.
3. Inzwischen je acht Trockenaprikosen und Trockenpflaumen in 200 ml Gemüsebrühe 10 Minuten lang köcheln.
4. 2/3 Bund Lauchzwiebeln kleinschneiden. Das Hühnerfett aus der Pfanne abgießen und die Lauchzwiebeln in der Pfanne kurz anrösten.

5. Jetzt das Trockenobst mit dem Sud zufügen, und alles bei geschlossenem Deckel ca. 15-30 Minuten lang garen. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. 3-4 Teelöffel Crème fraîche unterrühren und abschmecken.

Hinweise:

Diät.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 80 min, Hauptspeisen, Diät, Fleisch, Geflügel, Huhn, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 24.01.2023