



Hähnchenkeulen mit Gemüsereis

Description

Das ist ein Rezept, das super aufwendig aussieht – dabei wirklich einfach zuzubereiten ist! Richtiges Soulfood, super lecker und dank dem Gemüse voller Vitamine.

ZUTATEN

- **6** Hähnchenkeulen
- **1** Zwiebel
- **2 EL** Tomatenmark
- **800 ml** gehackte Tomaten (2 Dosen)
- **300 ml** Gemüse- oder Hühnerbrühe

- **4** Karotten
- **150g** Bohnen (TK)
- **150g** Erbsen (TK)
- **300g** Langkornreis
- Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Schritt für Schritt

Schritt 1

Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Zwiebeln hacken.

Schritt 2

Öl in der Gusspfanne erhitzen, Hähnchen mit Zwiebeln für 2-3 Minuten von beiden Seiten anbraten. Tomatenmark hinzufügen und ebenfalls 1-2 Minuten mit anbraten.

Schritt 3

Mit den gehackten Tomaten und 200 ml von der Brühe ablöschen und für 25 Minuten abgedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Schritt 4

Karotten schälen und in dünne Scheiben hobeln. Nach der o.a. Zeit die restlichen Zutaten in die Pfanne geben und so lange bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Zwischendurch umrühren und bei Bedarf noch Brühe nachgießen.

Mehr Rezeptideen



Kartoffelsuppe

Okt. 5, 2022 | [Hauptspeise](#), [Ofenmeister](#), [Vegan](#)

Zum Rezept [Leckere, deftige Kartoffelsuppe](#). Perfekt im Herbst zu Dampfnudeln oder Zwetschkuchen - so essen wir es in der Pfalz. Zutaten 1kg Kartoffeln vorw. festkochend 1 Stange Lauch 2 Karotten 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1L Gemüsebrühe Salz, Pfeffer optional: einen...



Baked Brie

Aug. 11, 2022 | [1 Liter emaillierter Gusseiserner Baker](#), [Air Fryer](#)

Zum Rezept Cremiger Käse mit süßer Note und leckeren Mandeln für den Crunch - diese Leckerei müsst ihr unbedingt mal ausprobieren! Zutaten 1 Brie Käse (250g) 50g gehobelte Mandeln 100g brauner Zucker 1 EL Feigensenf von @edelschmaus_offiziell Schritt für Schritt Schritt...



Pellkartoffeln aus dem Ofen

Aug. 11, 2022 | [Beilagen](#), [Kleiner Zaubermeister](#), [Ofenmeister](#)

Zum RezeptLeckere Kartoffeln als Beilage aus dem Ofen. Perfekt wenn ihr z.B. sowieso den Ofen anhabt während ein Brot bäckt oder die Hauptspeise im Ofenmeister gart. Der kleine Zaubermeister passt perfekt neben den Ofenmeister. Die Pellkartoffeln könnt ihr im Grunde...