



Rezeptinfo

Zutaten für 2 Stück

Zubereitungszeit: 60 Min.

pro Portion: 5328 kJ, 1274 kcal, 87,1 g Kohlenhydrate, 68,8 g Eiweiß, 74,3 g Fett, 336 mg Cholesterin, 4,74 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten: € €

Zubereitung

Rhabarber und Hähnchen, dazu noch Rosamarin und Pistazien? Das klingt nach einer wilden Kombi, schmeckt aber grandios und ist mega einfach zubereitet. Du bettest die vorbereiteten und gewürzten Hähnchenkeulen auf grob geschnittenen Zwiebeln und schiebst sie in den Ofen. Inzwischen bereitest du die Soße aus Hühnerbrühe, Sahne, Honig, Rhabarberkompott und Stärke zu. Damit bedeckst du die Keulen und gibst noch ein paar Rosmarinzwige dazu. Nach weiteren 40 Minuten im Ofen kannst du dein leckeres fancy chicken mit gesalzenen Pistazien und Schnittlauch anrichten und zusammen mit einer Portion Reis genießen.

Step 1:

Als erstes heize den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor. Schneide die Zwiebel in kleine Stücke, gieße 1/2 EL Öl in eine Ofenform und gib die Zwiebeln in die Form. Wasche die Hähnchenschenkel und tupfe sie gut trocken. Bestreibe sie mit dem restlichen Öl, salze sie leicht, bestreue sie mit Knoblauchpulver und lege sie ebenfalls in die Ofenform. Backe die Hähnchenschenkel für 5 Minuten im Ofen.

Step 2:

Währenddessen verrührst du die Brühe mit der Sahne, dem Honig, der Stärke und dem restlichen Salz und dem Rhabarberkompott. Die Rosmarinzwige legst du ebenfalls ganz in die Soße.

Step 3:

Gieße die Soße zu den Hähnchenschenkeln. Backe das Ganze für etwa 40 Minuten, bis das Hähnchen gar ist.

Step 4:

Währenddessen wäschst du den Reis und kochst ihn anschließend nach Packungsanweisung. Schneide den Schnittlauch klein und hacke die Pistazien.

Step 5:

Streue Pfeffer, den Schnittlauch und die Nüsse über das Hähnchen und serviere es mit Reis.
Guten Appetit!

Zutaten

1 EL	Öl
1/2	kleine rote Zwiebel
2	Hähnchenschenkel
1/4 TL	Knoblauchpulver
70 ml	Hühnerbrühe
150 ml	Sahne
1/2 EL	Honig
1/2 TL	Stärke
1 TL	Salz
150 g	Rhabarberkompott
2 Zweige	Rosmarin
140 g	Reis
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1/2 Bund	Schnittlauch
1 Handvoll	gesalzene Pistazien