

Feurige Hähnchenschenkel



PROTEINREICH

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG - TEIL I

1. Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen.
Die Chiliflocken, je nach Geschmack, in 2 EL warmem Wasser einweichen und beiseitestellen. Die Paprika vierteln, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Korianderblätter von den Stängeln zupfen, die Stängel fein schneiden. Die Zwiebeln schälen und halbieren, eine Zwiebel in dünne Spalten schneiden, die andere Zwiebel fein würfeln.
2. Die Chiliflocken samt Einlegesud, die Kirschtomaten, das Brühwürz, die Paprika, die Korianderstängel und die Zwiebspalten mit 250 ml Wasser in eine große Auflaufform geben. Mit 1 kräftigen Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in die Auflaufform legen, sodass jeweils nur die untere Hälfte mit Soße bedeckt ist. Alles 35-45 Min. backen, bis das Fleisch gar ist. Die Soße nach der Hälfte der Backzeit umrühren und das Fleisch mit etwas Soße bestreichen.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Paprika, rot (ca. 310 g)
- 2 Zwiebeln, rot (ca. 90 g)
- 2 Dosen Kirschtomaten
- 4 Hähnchenschenkel
- 2 Blumenkohl, klein
- 2 Limetten, unbehandelt
- 2 Tomaten (ca. 220 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Rauchmandeln
- Chipotle-Chiliflocken
- 20 g Koriander, frisch
- 2 TL Hühnerbrühe-Gewürzpulver
- 2 EL Olivenöl
- Zucker
- Salz & Pfeffer



648 kcal
Kalorien



27 g
Kohlenhydrate



40 g
Fett



46 g
Eiweiß

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt

figur^oscout

Feurige Hähnchenschenkel



PROTEINREICH

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG - TEIL II

1. Den Blumenkohl ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit vierteln und grob raspeln. Die Limettenschalen abreiben, dann die Limetten halbieren und auspressen. Den Blumenkohlreis mit 2 EL Olivenöl sowie je 1/2 TL Salz und Pfeffer vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 10 Min. im Ofen backen, bis er leicht gebräunt ist. Mit der Limettenschale vermengen.
2. Die Tomaten fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein pressen. Die Korianderblätter fein schneiden, mit den Tomaten, dem Knoblauch, den Zwiebelwürfeln, 2 EL Limettensaft und je 2 Prisen Salz und Pfeffer mischen. Die Mandeln grob hacken. Das Fleisch mit der Soße, dem Blumenkohlreis und der Salsa anrichten, mit den Mandeln garniert servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Paprika, rot (ca. 310 g)
- 2 Zwiebeln, rot (ca. 90 g)
- 2 Dosen Kirschtomaten
- 4 Hähnchenschenkel
- 2 Blumenkohl, klein
- 2 Limetten, unbehandelt
- 2 Tomaten (ca. 220 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Rauchmandeln
- Chipotle-Chiliflocken
- 20 g Koriander, frisch
- 2 TL Hühnerbrühe-Gewürzpulver
- 2 EL Olivenöl
- Zucker
- Salz & Pfeffer



648 kcal
Kalorien



27 g
Kohlenhydrate



40 g
Fett



46 g
Eiweiß

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt

figur^oscout