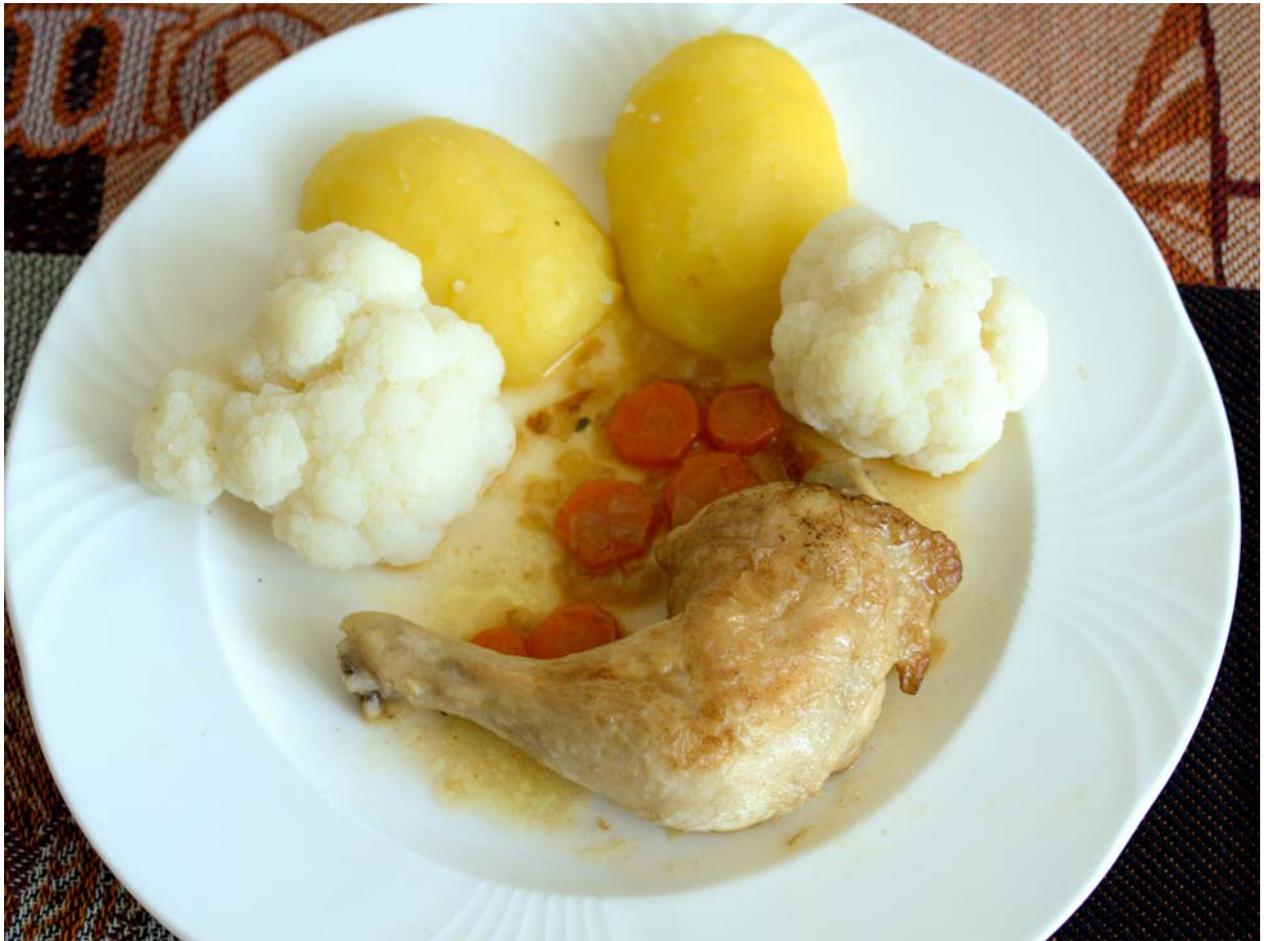


Hähnchenkeulen mit Pellkartoffeln und Blumenkohl



Zutaten für zwei Personen:

2 Hähnchenkeulen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 mittlere Karotten
1 EL neutrales Öl
1 halbe Gemüsezwiebel
100 ml kräftige Hühnerbrühe
3 EL Sahne oder Crème fraîche

Pellkartoffeln:

4 Pellkartoffeln

Blumenkohl:

1/2 Blumenkohl
Salz
4 EL Reibekäse
eine Ecke Butter

1. Hähnchenkeulen halbieren, mit Salz einreiben, ein wenig pfeffern. Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Hähnchenteile in Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze kräftig anbraten.
2. Hitze zurücknehmen. Zuerst die Karottenscheiben und etwas später die Zwiebelwürfel anschwitzen.
3. Nach ca. 15 Minuten mit 75 ml Brühe aufgießen.
4. Deckel aufsetzen und 45 Minuten auf milder Hitze schmoren. Immer wieder begießen. Bei Bedarf Hühnerbrühe nachgießen.
5. Zum Schluss Sahne

oder Crème fraîche unterrühren.

Pellkartoffeln:

1. Mehlig kochende Kartoffeln verwenden.
2. 30-45 Minuten dämpfen oder in der Schale kochen. Schälen, halbieren und eventuell in gebutterter Pfanne aufwärmen.

Blumenkohl:

1. Waschen, putzen, achteln, in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben, 10-15 Minuten köcheln lassen.
2. Blumenkohl in kleine Röschen schneiden, mit Reibekäse bestreuen und in gebutterter Pfanne aufwärmen.

Hinweise:

Ein gut schmeckendes Alltagsgericht.

Das Bild zeigt den Blumenkohl in einer Variante, ca. 15-20 Minuten zusammen mit den Kartoffeln gedämpft.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 70 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, deutsch

Rezept: Maya, Foto: Walter
Stand 07.01.2024