

Hähnchenschlegel.

Mit Tomatensoße und Gemüsereis

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Hähnchenschlegel
- 1 l Dosentomaten gehackt
- 150 ml Olivenöl
- 2 Prisen Salz
- 1 Prise Chili
- 200 g Langkomreis
- 1 kleiner Bund Petersilie
- 1 kleine Dose Mais
- 200 g TK-Erbsen
- 3 Karotten
- 2 Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- Etwas Butter
- Als Aktivator:
5:1 Salz-/Zucker-Mischung

Nährwerte:

(bezogen auf 1 Portion)

Energie: 1.504 kcal / 5.413 kJ
Eiweiß: 61,6 g
Kohlenhydrate: 22,8 g
davon Zucker: 17,1 g
Ballaststoffe: 9 g
Salz: 0,8 g
Fett: 110,6 g
davon gesättigte FS: 43,1 g
davon ungesättigte FS: 67,5 g



Zubereitung:

1. Bereite deinen Arbeitsplatz vor und lege dir alle Zutaten zurecht, die du für das Rezept brauchst.
2. **Dosentomaten, Prise Salz, Chili, 100 ml Olivenöl.**
Tomaten mit Salz und Chili abschmecken. Olivenöl hinzugeben, aufkochen und rühren, bis die Soße bindet.
3. **Hähnchenschlegel, Aktivator.**
Die Hähnchenschlegel mit der Salz-Zucker-Mischung aktivieren. Dann in eine Auflaufform legen und mit der warmen Soße übergießen. Danach im Ofen bei 70 °C Umluft 30 Minuten garen. Vor dem Anrichten kurz übergrillen, bis die Hähnchenschlegel angebräunt sind.

Hähnchenschlegel.

Mit Tomatensoße und Gemüsereis

4. Langkornreis, 50 ml Olivenöl, ca. 10 g Petersilie, TK-Erbesen, Dose Mais.

Reis waschen, bis das Wasser klar ist. In einen Topf geben und mit so viel Wasser bedecken, dass zwischen Wasseroberfläche und Reis noch ~~ca. ein Finger hoch~~ Platz ist. Reis nach Packungsanweisung garen. Olivenöl in den gekochten Reis einrühren. Petersilie hacken, zusammen mit Erbsen und Mais unter den Reis rühren.

5. Karotten, Zucchini, etwas Butter, Lauchzwiebel, Aktivator.

Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Zucchini waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Beide Gemüse mit Salz-Zucker-Mischung separat aktivieren. Jetzt die aktivierten Karotten mit dem ausgetretenen Saft und der Butter in einen Topf geben und ~~mit Deckel~~ zwei Minuten garen. Die Zucchini ebenfalls mit der Flüssigkeit zu den Karotten in den Topf geben und ~~bedeckt~~ eine Minute ~~weiter garen~~. Lauchzwiebel waschen und hacken.

6. Hähnchenschlegel mit Soße, Reis und Gemüse auf einem Teller anrichten und mit gehackter Lauchzwiebel garnieren.

