

Hähnchenschenkel mit Paprikagemüse

4 Personen



Zutaten:

- ✓ 4 große Hähnchenschenkel (à 225 g)
- ✓ 100 ml RAPSGOLD Rapsöl
- ✓ 1/2 TL Salz
- ✓ 1 TL Pfeffer
- ✓ 1 TL Paprikapulver
- ✓ 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- ✓ 1 rote Paprikaschote
- ✓ 1 gelbe Paprikaschote
- ✓ 1 mittelgroße Zucchini
- ✓ 250 g Langkorn & Wildreis
- ✓ 8 EL RAPSGOLD Rapsöl

Zubereitung:

30 Minuten (+1 Stunde Marinierzeit)

1. Hähnchenschenkel putzen. 100 ml RAPSGOLD Rapsöl mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren und die Hähnchenschenkel darin 1 Stunde marinieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen das Gemüse putzen und waschen, die Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden. Paprikaschoten halbieren, Kerngehäuse und die weißen Scheidewände entfernen. Die Paprika in Streifen, die Zucchini in Scheiben schneiden.
3. Langkorn & Wildreis nach Packungsanweisung kochen.
4. Die Hähnchenschenkel in einer Pfanne in 6 EL RAPSGOLD Rapsöl von allen Seiten goldgelb braten und anschließend mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver nachwürzen.
5. In einer zweiten Pfanne 2 EL RAPSGOLD Rapsöl erhitzen und das Gemüse 5-7 Minuten darin andünsten, salzen und pfeffern.
6. Hähnchenschenkel mit dem Paprikagemüse und Langkorn & Wildreis auf Tellern anrichten.

Nährwerte pro Portion:

732 kcal (3064 kJ), 39,0 g Eiweiß, 41,6 g Fett, 50,3 g Kohlenhydrate (4,2 BE)