



Feurige Hähnchenschenkel

mit Blumenkohlreis und Pico de gallo



30-40min



4 Portionen

Hähnchenschenkel sind eines unserer Lieblingsessen. Zum einen, weil sie einfach köstlich schmecken, und zum anderen, weil sich ihre Zubereitung ziemlich dankbar gestaltet. Sie garen einfach im Ofen vor sich hin – heute in einer pikanten Tomaten-Paprika-Sauce –, sodass man sich in der Zwischenzeit anderen Dingen widmen kann. Diese Dinge sind heute feiner Blumenkohlreis, frische Pico de gallo und würzig-knackige Rauchmandeln.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Chipotle-Chiliflocken
- 2 Paprika
- 20g Koriander
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Dosen Kirschtomaten
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 4 Hähnchenschenkel
- 2 unbehandelte Limetten
- 800g Blumenkohlreis
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Rauchmandeln¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Schalenfrüchte (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

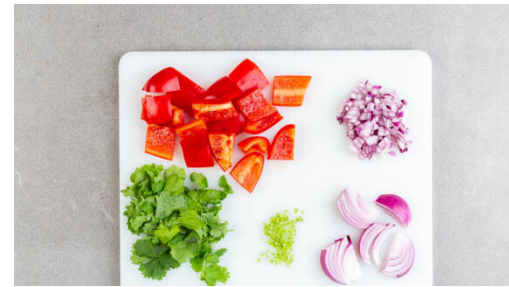
Nährwertangaben pro Portion

Energie 677kcal, Fett 40.1g, Kohlenhydrate 35.0g, Eiweiß 45.2g



1. Chili einweichen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. **¾ der Chiliflocken oder nach Geschmack mehr oder weniger** in 2EL warmem Wasser einweichen und beiseitestellen. Ggf. **übrige Chiliflocken** für ein anderes Rezept aufbewahren.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm 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.



3. Sauce zubereiten

Die **Chiliflocken samt Einlegesud**, die **Kirschtomaten**, das **Brühwürz**, die **Paprika**, die **Korianderstängel** und die **Zwiebelspalten** mit 250ml Wasser in eine große Auflaufform geben. Mit 1 kräftigen Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



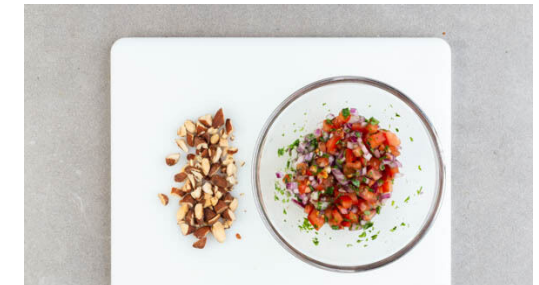
4. Fleisch backen

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 **Sauce** bedeckt ist. Alles 35-45Min. backen, bis das **Fleisch** gar ist. Die **Sauce** nach der Hälfte der Backzeit umrühren und das **Fleisch** mit etwas **Sauce** bestreichen.



5. Blumenkohlreis garen

Ca. 15Min. vor Ende der Garzeit des **Fleisches** die **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Blumenkohlreis** mit 2EL Olivenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 10Min. im Ofen backen, bis er leicht gebräunt ist. Mit der **Limettenschale** vermengen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Tomaten** fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein pressen. Die **Korianderblätter** fein schneiden, mit den **Tomaten**, dem **Knoblauch**, den **Zwiebelwürfeln**, **2EL Limettensaft** und je 2 Prisen Salz und Pfeffer mischen. Die **Mandeln** grob hacken. Das **Fleisch** mit der **Sauce**, dem **Blumenkohlreis** und der **Salsa** anrichten, mit den **Mandeln** garniert servieren.