

Hähnchenkeulen mit Backobst



Zutaten für zwei Personen:

2 Hähnchenoberkeulen
4 Trockenaprikosen
4 Trockenpflaumen
1/3 Bund Lauchzwiebeln
(ersatzweise kleine Zwiebel)
100 ml Gemüsebrühe
2 TL Crème fraîche
Salz
Cayennepfeffer
Reis:
1/2 Tasse Reis
Salz für das Kochwasser

1. Backofen auf 200° vorheizen.
2. Hähnchenoberkeulen gut waschen und trocknen. Mit Salz und Cayennepfeffer einreiben. In backofengeeignete Pfanne geben und 30 Minuten im Ofen garen. Einmal wenden.
3. Inzwischen je vier Trockenaprikosen und Trockenpflaumen in 100 ml Gemüsebrühe 10 Minuten lang kochen.
4. 1/3 Bund Lauchzwiebeln kleinschneiden. Das Hühnerfett aus der Pfanne abgießen und die Lauchzwiebeln in der Pfanne kurz anrösten.
5. Jetzt das Trockenobst mit dem Sud zufügen, und alles bei geschlossenem Deckel ca. 15-30 Minuten lang garen. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Zwei Teelöffel Crème fraîche unterrühren und abschmecken.

Reis:

Reis nach Packungsanleitung garen.

Hinweise:

Diät. Sehr pikantes Gericht, auch für Einladungen geeignet. Jedoch muss dann auf größere Mengen, d.h. eine ganze Hähnchenkeule pro Person, und mehr Sauce geachtet werden.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 80 min, Hauptspeisen, Diät, Fleisch, Geflügel, Huhn, deutsch

Anregung aus nicht mehr bekannter Zeitschrift.
Rezept: Kerstin, Foto: Walter
Stand 07.01.2026