



WIESENHOF
PRIVATHOF
Geflügel



Hähnchenkeulen vom Blech

Dauer: ca. 1 Std. | 2013 kJ, 482 kcal

Zutaten:

(für 4 Personen)
2 Pk. WIESENHOF Privathof-Geflügel Hähnchen
Schenkel
2-3 Zweige Salbei
Salz, schwarzer Pfeffer
3 El Olivenöl
400 g Möhren
200 g Petersilienwurzel
300 g Kartoffeln
150 ml Gemüsefond
1-2 El süße Sahne

Zubereitung:

1. Hähnchenschenkel waschen, trockentupfen, die Haut anheben und die abgezupften Salbeiblätter (bis auf einige) darunter schieben. Keulen mit Salz und Pfeffer einreiben.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Keulen darin rundherum kräftig anbraten. Keulen auf ein tiefes Blech legen.
3. Möhren, Petersilienwurzeln und Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und um die Keulen verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Hälfte Gemüsefond angießen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Min. garen. Dabei nach und nach restl. Fond angießen.
5. Keulen herausnehmen, Sahne und restl. Salbei unter das Gemüse rühren. Alles auf Tellern anrichten.

Nährwerte:

Eiweiß: 38g,
Kohlenhydrate: 19g,
Fett: 28g ,
Brennwert: 2013 kJ, 482 kcal

Natürlich können Sie auch jedes andere Geflügel-Rezept mit Privathof-Geflügel zubereiten.

Köstliche Anregungen finden Sie hier: wiesenhof-kochclub.de