

Gesunder Hähnchen-Reistopf

Das Rezept ist für 6 Pers. p.Pers. 7 SmartPoint Punkte

Zutaten:

3 Möhren, geschält, halbiert und dann in Scheiben geschnitten

2 Paprikaschoten, in Würfel geschnitten

Ein Stück Sellerie, in kleine Würfel geschnitten

2 Stangen Lauch, geputzt und in Ringe geschnitten

1 Gemüsezwiebel, in Würfel geschnitten

600 g Hähnchenunterkeulen (waren bei mir 5 Stk)

250 g Parboiled Reis, ungekocht

800 ml Knorr Bouillon Pur Huhn

1 ½ TL Schlemmerkräuter

1 ½ TL Gewürz „Nicht Fisch, nicht Fleisch „

Zubereitung:

Den Backofen auf 220 Grad O/U Hitze vorheizen.

Alle Zutaten bis auf die Hähnchenunterkeulen miteinander vermengen und auf den Ofenmeister und den kleinen Zaubermeister verteilen.

Dann die Bouillon angießen und oben auf die Hähnchenunterkeulen legen.

Deckel auflegen und 60 Min fertig garen.

Nach 30 Min einmal die Hähnchenunterkeulen rausholen, alles einmal durchmengen, die Keulen wieder drauf legen und weitere 30 Min garen.

Am Ende die Hähnchenunterkeulen vom Knochen ablösen, die Haut weg schneiden, das Fleisch klein schneiden und unter die Gemüsereismischung geben. Ich habe dann alles zusammen in den Ofenmeister gegeben, da das passt.

Guten Appetit wünscht Euch Judith ☺