

Hähnchen in Knoblauch-Reis

Wie bekommen Sie richtig viel Geschmack in den Reis? Indem Sie ihn zusammen mit den Hähnchenkeulen kochen. Gebratener Knoblauch gibt dem Gericht eine besonders intensive und köstliche Note, eine Prise Kurkuma verleiht Aroma und die wunderschöne Farbe. Sehr einfach und sehr, sehr lecker!

Zutaten (für 4 Personen)

4 Hähnchen-Oberschenkel á ca. 200 g
4 große Knoblauchzehen
50 g Zwiebeln
5 EL Öl
Prise Chiliflocken
250 g Jasmin-Duftreis
1 TL Kurkuma-Pulver (Gelbwurz)
500 ml Hühnerbrühe (instant oder aus dem Glas)
1 Zitrone

Zubereitung

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Geschälte Knoblauchzehen in Küchenmaschine kleinhacken.

Knoblauch in ca. 4 EL Bratöl bei mittlerer Hitze leicht goldbraun rösten, mit einer Siebkelle sofort aus der Pfanne nehmen (verbrennt sonst schnell).

Hähnchen-Oberschenkel links und rechts vom Knochen leicht einschneiden (verkürzt die Garzeit).

1 EL Öl in einen Topf geben. Hähnchenfleisch darin bei mittlerer Hitze ca. 8-10 min auf der Hautseite goldbraun anbraten, salzen, wenden, würzen und nochmal ca. 3 min weiterbraten.

Fleisch aus dem Topf nehmen.

Bei Bedarf etwas Bratfett entfernen, im restlichen Bratfett Zwiebelwürfel goldbraun anbraten.

Reis und gebratenen Knoblauch dazugeben, Kurkumapulver darüber streuen, leicht salzen, kurz umrühren, mit Brühe aufgießen, Reis leicht verrühren.

Die Hähnchen-Oberschenkel auf den Reis legen und bei geschlossenem Deckel und leichter Hitze ca. 25 min garen (darf nur leicht köcheln). Hitze immer wieder nachjustieren, damit Reis nicht verkocht.

Nach 25 min vom Herd nehmen und weitere 20 min bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Sollte Ihnen der Reis am Rand des Topfes noch etwas zu fest sein, etwas Brühe aufgießen, alles gut verrühren und einige Minuten weitergaren.

Hähnchenfleisch mit frischem Zitronensaft beträufeln und mit einem Gemüse Ihrer Wahl servieren.

Olaf Kosert und Antenne Brandenburg wünschen guten Appetit!