LZ-Rheinland

Artikel vom 05.06.2024 · Ausgedruckt am 17.11.2026, 20:31 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/tuerkei-haehnchen-gemuese-pfanne-mit-reis

Türkei: Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Reis



Foto: Nadine Hörster

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenschenkel,

2 Zucchini,

2 Auberginen,

3 Zwiebeln,

1 chinesische Knoblauchknolle,

6 große Tomaten,

6 bis 8 Kartoffeln (je nach Größe),

Salz,

Pfeffer,

Vegeta,

¾ l Wasser,

Olivenöl,

Butter.

Reis:

300 g Rundkornreis,

40 g türkische Reisnudeln (Sehriye),

2 EL Olivenöl,

2 EL Butter,

500 ml heiß Gemüsebrühe,

2 TL Salz,

Pfeffer.

Zubereitung:

Hähnchen waschen, säubern, trocken tupfen und in eine tiefe Fettpfanne legen. Kräftig mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln vierteln. Knoblauch halbieren und in Scheiben schneiden. Zucchini halbieren und in schräge Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Auberginen in Würfel schneiden. Alles Gemüse in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen. Das Gemüse auf den Hähnchenschenkeln verteilen. Mit Vegeta und heißem Wasser eine kräftige Brühe bereiten und in die Fettpfanne gießen. Tomaten in Scheiben schneiden und dicht an dicht über das Gemüse legen. Butterflocken auf die Tomaten verteilen. Alles im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft circa 1 Stunde backen. Die Hähnchenschenkel nach der Stunde aus dem Gemüse holen und obendrauf legen, nochmal 20 bis 30 im Backofen backen, bis die Haut schön goldgelb knusprig ist.

Den Reis in ein Sieb geben, unter fließend kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen. Die türkischen Reisnudeln (Sehriye) darin etwa zwei bis drei Minuten anbraten, bis sie etwas Farbe annehmen. Anschließend die Butter und den Reis hinzufügen und bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa drei Minuten unter Rühren mitbraten. Nun die heiße Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer zum Nudel-Reis-Gemisch geben und dann zugedeckt 1 Minute aufkochen. Die Hitze danach sofort reduzieren und den türkischen Reis bei milder Hitze etwa 15 Minuten garen, bis die Brühe vollständig verdampft ist. Reis noch einmal gut umrühren, wieder mit dem Deckel verschließen und etwa 5 Minuten ruhen lassen. Reis zur Hähnchen-Gemüse-Pfanne servieren.

Nadine Hörster