

■ REZEPT DES MONATS - AUGUST



Foto: shutterstock.com / Phanlawa_7781

Hühnertopf

Zutaten (für 6 Portionen):

6	Hühnerkeulen (ca.1,5 kg)
2 TL	Currypulver
3 TL	edelsüßes Paprikapulver
	Salz, Chilli oder Pfeffer
200 g	rote Zwiebeln
300 g	Staudensellerie
2	Knoblauchzehen
4 EL	Öl
3	Lorbeerblätter
2 TL	Tomatenmark
250 ml	Geflügelfond
1/2 Bund	Koriandergrün
1	Limette
200 ml	Kokosmilch

- Hähnchenkeulen im Gelenk halbieren, Gewürze kräftig in die Hähnchenteile einmassieren, Zwiebeln würfeln, Sellerie putzen, und fein schneiden, Knoblauch in Scheiben schneiden
- Öl in einem breiten Bräter erhitzen, Fleisch scharf anbraten, herausnehmen, Lorbeerblätter dazugeben, das Gemüse hineingeben, kurz anbraten. Tomatenmark einrühren, anbraten, mit Fond auffüllen, leicht salzen. Fleisch dazugeben und mit halb geöffnetem Deckel ca. 45 Minuten auf kleiner Hitze garen
- Koriander grob hacken, Limette auspressen, nach 30 Minuten Kokosmilch zum Huhn geben
- Hähnchentopf mit Salz und Limettensaft abschmecken, mit Koriander bestreut servieren

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	564	0,5	39 g	51 g