

Marinierte Hähnchenkeulen mit Pilaw-Reis

Zubereitungszeit:
30 Min.

Vorbereitung
(marinieren):
Einige Stunden

Kochgeschirr

- 1 Ingenio-Topf
- 1 Ingenio-Wok
- Ingenio-Deckel
(gleicher Durchmesser
wie der Topf)
- Ofenfester Ingenio-
Deckel (optional)

Zutaten für 4 Personen

- 8 Hähnchenkeulen
- 1 rote Paprika
- Zum Dekorieren:
ein paar Basilikum-
blätter



Für die Marinade – Hausgemachte Barbecue-Sauce

- 6 Esslöffel
Tomatensaft
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 4 Esslöffel
Balsamico-Essig
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1/2 Teelöffel
gemahlener
schwarzer Pfeffer
- Ein Dutzend frische
Basilikumblätter
- 1 geschälte weiße
Zwiebel, in 8 Stücke
geschnitten

- 2 Knoblauchzehen,
geschält und
zerdrückt
- Ein kleines Stück
Ingwer, geschält
und zerdrückt
- Eine Prise
gemahlener Kümmel
(optional)
- 1/2 Esslöffel Zitronen-
saft (optional)
- Ein paar Tropfen
Worcestershire-
Sauce (optional)
- 1 Esslöffel Ahornsirup
(optional)
- Salz

Für den Pilaw-Reis:

- 400 g Langkorn-
oder Basmati-Reis
- 1 gehackte weiße
Zwiebel
- 30 g ungesalzene
Butter
- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- 1 kleiner Zweig
frischer Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 600 cl Wasser oder
Hühnerbrühe
- Salz und Pfeffer

- 1 Alle Zutaten für die Marinade miteinander verrühren. Hähnchenkeulen mit der Grillmarinade im Topf marinieren, diesen anschließend mit dem Deckel luftdicht verschließen und einige Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2 Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Kerne aus den Paprikaschoten entfernen und diese anschließend schneiden. Das Ganze in den Topf zu dem marinierten Hähnchen geben. Mithilfe des Griffs in den Ofen stellen, den Griff wieder abnehmen. 30 Minuten garen lassen.
- 3 Öl und Butter im Wok erhitzen. Die Zwiebeln anbraten, ohne dass sie braun werden. Den Reis zugeben und unter Rühren glasig dünsten. Die Flüssigkeit hinzufügen (600 cl Wasser oder Hühnerbrühe), zum Köcheln bringen und für etwa 20 bis 25 Minuten sanft kochen lassen (ohne Deckel).
- 4 Sobald der Reis gekocht ist, prüfen Sie, ob das Grillhähnchen ebenfalls gar ist und servieren es dann gemeinsam mit dem Reis und einem Basilikumblatt.

Tipp



Das Hähnchen vor dem Marinieren einstechen, um das Aroma zu verstärken



ingenio®
ABNEHMBARER GRIFF

GENIALE IDEE
VON **Tefal**®