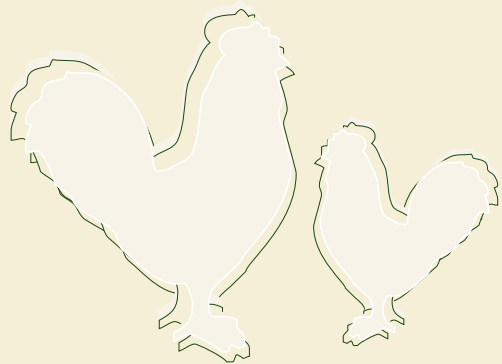




GESCHMORTE HÄHNCHENUNTERKEULEN
mit Orangen-Schalottenragout und Basmatireis



Landgeflügel



GESCHMORTE HÄHNCHENUNTERKEULEN

mit Orangen-Schalottenragout
und Basmatireis

Zutaten für 4 Personen:

8	Hähnchenunterkeulen
2 Netze	Schalotten
8	Orangen
2 TL	Roter Pfeffer, ganz
1 Bund	Thymian
1	Lorbeerblatt
200 g	Basmatireis
	Mondamin
	Pflanzenöl
	Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Schalotten schälen und vierteln. Orangen schälen, Filetieren und den restlichen Saft auspressen. Beides beiseite stellen. Hähnchenunterkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit 1 EL Öl goldbraun anbraten. Schalotten dazugeben, anschwitzen und roten Pfeffer, Thymian und das Lorbeerblatt durchschwenken. Mit Orangensaft ablöschen und alles bei 170°C ca. 40 Minuten in einer Auflaufform im Ofen garen.

200 g Basmatireis mit 600 ml Wasser und etwas Salz unter ständigem Rühren etwa 15-20 Minuten köcheln lassen bis kein Wasser mehr da ist.

Hähnchenunterkeulen aus der Auflaufform herausnehmen und weiterhin auf einem Teller im Backofen warmhalten. Das Schalottenragout in einen Topf geben, die Orangenfilets untermengen, mit Mondamin abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenunterkeulen mit Schalottenragout und Reis auf dem Teller anrichten.