

Hähnchenschenkel-Pfanne

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

2 Hähnchenschenkel
3 Limetten (ausgepresster Saft)
3 Esslöffel Honig
6 Esslöffel Sojasauce
4 Esslöffel Sesam
4 Esslöffel Öl
2 Frühlingszwiebeln
1 Limette
Salz, Pfeffer

Es wird wieder Zeit für eine würzig-gute **Hähnchenschenkel-Pfanne!** Nämlich so wie ich sie noch von Oma kenne. Knusprig, zart und fruchtig zugleich sollten die Hähnchenschenkel sein. Bereite sie am besten nach diesen **3 Schritten** zu:

1. Die Bollen scharf auf der Hautseite anbraten - für die knusprige Haut.
2. Großzügig mit Honig-Limetten-Sauce glasieren - für die Würze.
3. Der letzte und wichtigste Schritt: Direkt aus der

Pfanne schlemmen - für den Genuss.

So einfach und lecker können Hähnchen-Rezepte sein, wenn eine heiße Pfanne parat steht.

- 1 -

Limettensaft mit Honig, Sojasauce und Sesam verquirlen. Frühlingszwiebeln in Ringe und Limette in Spalten schneiden.

- 2 -

Hähnchenschenkel unter fließendem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 -

Öl in einer Eisenpfanne erhitzen und Hähnchenschenkel auf der Hautseite ca. 5 Minuten scharf anbraten. Schenkel wenden und mit Honig-Limetten-Sauce übergießen. Frühlingszwiebeln und Limettenspalten zugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen.