

Toskanisches Zitronen-Hähnchen

VORBEREITEN

25
Min.

ZUBEREITEN

35
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 4 Personen

630 g Hähnchenkeulen
3 Esslöffel Olivenöl
230 g Champignons
2 Schalotten
3 Knoblauchzehen
500 ml Hühnerbrühe
60 ml Weißwein
300 g Arborio Reis
250 g grüne Bohnen
3-4 frische Zweige Rosmarin
1 Zitrone

Italien kann noch deutlich mehr als Pizza und Pasta! Der Beweis? Unser **saftiges toskanisches Zitronenhähnchen** aus dem Bräter! Dank **Reis** und **grünen Bohnen** wird der aromatische Leckerbissen zum leichten Sattmacher. Und das Gepäck? Das können wir uns sparen, die Reise nach Italien treten wir mit der Gabel an.

- 1 -

Zwei Esslöffel Olivenöl in einem Bräter bei mittlerer Stufe erhitzen. Die Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer

würzen und jede Seite 2-3 Minuten kurz anbraten. Anschließend aus dem Bräter nehmen und beiseite stellen.

- 2 -

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. 1 Esslöffel Olivenöl in den Bräter geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten. Die Pilze aus dem Bräter nehmen.

- 3 -

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebeln im Bräter bei mittlerer Hitze dünsten, bis sie glasig sind. Gehackten Knoblauch dazu geben und anbraten.

- 4 -

Mit Hühnerbrühe ablöschen. Reis und Weißwein dazu geben und verrühren. Leicht köcheln lassen und die angebratenen Champignons dazu geben.

- 5 -

Grüne Bohnen putzen. Zitrone waschen und eine Hälfte in Scheiben schneiden. Die andere Hälfte auspressen und aufbewahren.

- 6 -

Anschließend Hähnchenkeulen, Zitronenscheiben, Bohnen und Rosmarinzwige auf den Reis legen. Den Bräter abdecken und das Ganze 20-30 Minuten köcheln lassen. Gegebenenfalls noch etwas Flüssigkeit (je nach Geschmack Hühnerbrühe, Wasser oder Weißwein) dazu geben.

- 7 -

Toskanisches Zitronen-Hähnchen

Vor dem Servieren Hähnchenkeulen mit Zitronensaft
beträufeln.