

Hähnchen-Schlegel mit Reis-Salat

Für 2 Personen

4 Hähnchenunterschenkel	Salz, Pfeffer	1 Prise Paprikapulver
100 g Langkornreis	30 g Mandelblättchen	2 Stangen Staudensellerie
2-3 Tomaten	1/2 Peperoni	2 Lauchzwiebeln
100 g Aprikosen	1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Koriander
2 Zweige Minze, fein gehackt	1/2 Zitrone, ausgepresst	4 -5 EL Olivenöl

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3-4) vorheizen. Die Hähnchenschenkel mit Salz und Pfeffer würzen, evtl. noch mit etwas Paprikapulver bestreuen. Auf ein Backblech geben und im Ofen ca. 15-20 Minuten garen (nach der Hälfte der Garzeit wenden). Den Reis in reichlich Salzwasser kochen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Staudensellerie fein würfeln, blanchieren und gut abtropfen lassen. Die Tomaten häuten, entkernen und fein würfeln. Peperoni entkernen und fein hacken, Lauchzwiebeln in feine Röllchen schneiden. Aprikosen entkernen und würfeln. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Den gekochten Reis in eine Schüssel geben und mit einer Gabel auflockern. Sellerie, Tomaten, Peperoni, Lauchzwiebeln, Aprikosen und Kräuter untermischen. Mit Zitronensaft und Olivenöl anmachen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Mandelblättchen bestreuen und den Hähnchenschlegeln servieren.

Vincent Klink Donnerstag, 25. Juni 2009