

Asiatische Hähnchenkeule



30 g	Reis
	Salz, schwarzer Pfeffer
70 g	Paprikaschote
50 g	Lauchzwiebel
50 g	geputzte Champignons
30 g	Sojasprossen
1 (ca. 150 g)	Hähnchenkeule
½ TL (3 g)	Öl
2 EL	Sojasoße
	evt. Edesüß-Paprika und
	Petersilie zum Garnieren

Reis in 100 ml kochendes Salzwasser geben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen

Paprika, Lauchzwiebel und Champignons waschen. Paprika und Lauchzwiebel in Stücke schneiden, Pilze halbieren. Sojasprossen waschen und abtropfen lassen

Hähnchenkeule waschen, trockentupfen und mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Keule darin rundherum 20-25 Minuten goldbraun braten. Hähnchenkeule aus der Pfanne nehmen und warm stellen

Gemüse im Bratfett unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit Sojasoße ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenkeule, Gemüse und Reis anrichten. Mit Edelsüß-Paprika bestreuen und mit Petersilie garnieren