



Hähnchenpfanne mit Feigen, Ingwer und Mandelkernen



DEOK0001



Lust auf CLASEN!

HÄHNCHENPFANNE MIT FEIGEN, INGWER UND MANDELKERNEN

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 EL Olivenöl
- 2 Hähnchenschenkel (zusammen ca. 650 g)
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 6 CLASEN BIO Ingwerstäbchen
- 450 ml Hühnerbrühe
- ½ gestr. TL Kurkumapulver
- 1 Zimtstange
- 150 g CLASEN BIO Feigen
- Salz, Pfeffer
- 25 g CLASEN BIO Mandelkerne



Zubereitung:

1. Das Olivenöl in einer tiefen Pfanne oder einem großen Topf erhitzen und die gewaschenen, trocken getupften Hähnchenschenkel darin von beiden Seiten 5 bis 10 Min. knusprig anbraten. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln sowie die Ingwerstäbchen in kleine Stücke teilen.
2. Die Hähnchenschenkel aus der Pfanne nehmen und kurz beiseite stellen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel 5 Min. in der Pfanne anbraten. Mit der Hühnerbrühe ablöschen, dann Ingwerstücke, Kurkuma und die Zimtstange hinzufügen.
3. Feigen, Hähnchenschenkel und den Fleischsaft in die Pfanne geben und bei geschlossenem Deckel 35 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mandelkerne grob hacken und vor dem Servieren über die Hähnchenpfanne streuen.

Tipp: Besonders lecker mit Couscous und ein paar frischen Minzblättchen.

Nährwerte pro Portion:

2561 kJ / 611 kcal, KH: 44 g, Fett: 24 g, EW: 51 g



glutenfrei

www.clasen-bio.de



10 Min.

Zubereitungszeit

Fertig in 45 Min.