

One-Pot-Hendl-Reis aus dem Ofen mit buntem Salat

Rezept



Arnold Paschl



Zubereitung One-Pot-Hendl-Reis:

- Ofen auf 180° C vorheizen.
- Frühlingszwiebeln, Karotten und rote Zwiebeln putzen und in Stücke schneiden.
- Champignons putzen, vierteln und dazugeben.
- In einem Bräter/Topf (keine Plastikgriffe!) Olivenöl erhitzen.
- Hühnerschenkel mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten für ca. 3 Minuten im Bräter/Topf anbraten.
- Hühnerschenkel herausnehmen und zur Seite stellen.
- Reis mit dem übrigen Olivenöl im Bräter anbraten.
- Butter und Zitronensaft hinzugeben.
- Gemüse-Zwiebel-Karotten-Champignons Mischung dazugeben.
- Thymianzweige dazugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Hühnerschenkel obenauf legen.
- Bei 180° C für 30 Minuten im Ofen braten.

Zubereitung Salat:

- Salat, Paprika und Cocktailtomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- **Für die Marinade:** Essig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten: (für 4 Portionen)

5 Hühnerschenkel
 250 g Champignons
 2 rote Zwiebeln
 4 Karotten
 2 Frühlingszwiebeln
 3 EL Olivenöl
 1 Tasse Wildreis oder Hirse
 2 EL Butter
 Saft einer Zitrone
 6 Zweige Thymian
 1,5 Tassen Gemüsebrühe

Für den **Salat:**

1 Kopfsalat
 1 Paprika
 200 g Cocktailtomaten
 2 EL Essig
 2 EL Olivenöl
 Salz und Pfeffer