

In der Pfanne serviert: Hähnchenkeulen auf Spitzkraut-Nudelpfanne



Deftiges Pfannengericht

Huhn und Kraut passen im Herbst gut zusammen. In der Pfanne auf dem Tisch bleiben die herzhaften Zutaten lange heiß. Wer möchte, mischt zusätzlich Sauerkraut in das frische Weißkraut. Das gibt anregende Säure ins Gericht und liefert reichlich Vitamin C als Stärkung der Abwehrkräfte. Genau das Richtige in kalten Monaten.

Deswegen hier das heutige Rezept für **"Hähnchenkeulen auf Spitzkraut-Nudelpfanne"**:

Zutaten

- 4 Hähnchenschenkel
- 500 g Nudeln (z.B. Korkenzieher, Spirelli, Fusilli)
- 500 g Weißkraut (z.B. Filder Spitzkraut), in Streifen geschnitten
- 200 g Zwiebelwürfel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 300 ml Gemüse- oder Geflügelbrühe
- 30 g Butterschmalz oder Gänseschmalz
- 1 EL Paprikapulver
- 2 EL Öl
- optional: 1 TL Kümmel und/oder braune Senfkörner
- Salz & Pfeffer
- Zum Servieren: eingelegte, geraspelte Rote Bete und Kresse.

Zubereitung

Die Hähnchenkeulen mit Paprika, Salz, Pfeffer und 2 EL Öl einreiben. Die Keulen in einer großen Pfanne auf jeder Seite 3 Minuten anbraten, dann in eine Auflaufform geben und im Ofen bei 170°C Umluft 35-40 Minuten backen.

Zum Bratensatz in der Pfanne die Zwiebelwürfel und Butter- bzw. Gänseschmalz 2 Minuten rührend anbraten.

Die Frühlingszwiebeln fein schneiden.

Die Weißkrautstreifen und Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und 3 Minuten anbraten. Mit Brühe ablöschen, Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze 25 Minuten dünsten. Tipp: wer möchte, gibt noch Kümmel und Senfkörner dazu.

Die Nudeln nach Packungsangabe zubereiten, abgießen und heiß zum Kraut geben.

Hähnchenschlegel auf das Kraut legen und servieren.

Tipp: Dazu eingelegte Rote Bete servieren und mit Kresse garnieren.