

Gebratene Hühnerschenkel mit Tomaten

Die gebratenen Hühnerschenkel mit Tomaten machen sich im Backrohr fast von alleine. Ein Rezept mit besonders wenigen Kohlehydraten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 55 min



Zutaten

8 Stk.	Hühnerkeulenfleisch (ganze)
350 ml	Tomatensauce
200 g	Basilikum
8 Stk.	Kirschtomaten
1 Handvoll	Parmesan
1 Stk.	Zwiebel
4 EL	Basilikum (gehacktes)
350 ml	Hühnerbrühe
40 ml	Olivenöl

Zubereitung

1. Für die gebratenen Hühnerschenkel mit Tomaten zu Beginn das Backrohr auf 180 Grad vorheizen. Eine Auflaufform mit Öl einfetten. Die Hühnerschenkel bei Bedarf trockentupfen.

Eine große Pfanne mit Öl erhitzen und die Schlegel von beiden Seiten anbraten, anschließend in der Auflaufform platzieren.

2. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und ebenfalls in die Form geben. Die Tomaten waschen, putzen, halbieren und um das Fleisch herum verteilen. Basilikumblätter waschen, trockenschütteln und hacken. Die Hühnerbrühe mit Tomatensauce verrühren. Geriebenen Parmesan und die Hälfte des Basilikums unterrühren.
3. Die Sauce gleichmäßig über die Zutaten gießen. Auf mittlerer Schiene rund 25 Minuten backen, bis die Schenkel goldbraun sind. Vor dem Servieren mit dem restlichen Basilikum bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

Tipp

Zu den gebratenen Hühnerschenkel mit Tomaten passen sämtliche Kartoffelbeilagen oder Reis. Wer auf Kohlehydrate verzichten möchte, serviert einfach einen Salat oder gedünstetes Gemüse dazu.