

## Kochen

Martin Gehrlein

Dienstag, 03.06.2025

**Marinierte Hähnchenkeulen mit Reis**

**Für 4 Personen**

### Zutaten

#### Für das Hähnchen

4 Hähnchenkeulen, entbeint  
 2 Zwiebeln, rot  
 1 Knoblauchzehe  
 2 Spitzpaprika, rot und gelb  
 1 Stück Ingwer, ca. 2 cm  
 1 Biozitrone, Saft und Schale davon  
 2 Stiele Thymian  
 2 TL Honig  
 etwas Pfeffer  
 6 EL Sojasoße  
 4 EL Rapsöl  
 100 ml Wasser, ca.  
 1 Bund Schnittlauch oder Koriander

#### Für den Reis

250 g Basmati-Reis  
 400 ml Wasser, ca.  
 etwas Salz  
 10 g Butter

### Zubereitung

1. Für das Hähnchen, die Keulen evtl. entbeinen oder vom Metzger vorbereiten lassen. Entbeinte Keulen mit der Hautseite auf die Arbeitsfläche legen. Die Fleischseite ein- aber nicht durchschneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer ebenfalls schälen und fein reiben oder hacken. Paprika halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zitrone heiß abbrausen, trocknen und etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Thymianblättchen abzupfen und fein hacken.
3. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Zitronensaft und -schale, Thymian, Honig, Pfeffer und Sojasoße in einer Schüssel verrühren.
4. Die Hähnchenteile in die Marinade geben und alles gut mischen. Abdecken und etwa 5 Minuten marinieren.
5. In der Zwischenzeit den Reis gründlich mit kaltem Wasser abbrausen, bis das Wasser fast klar bleibt.
6. Den Reis ins kochende Wasser geben, abdecken und ca. 2-5 Minuten aufkochen. Temperatur herunterschalten und den Reis, ca. 10-15 Minuten quellen lassen, bis er noch leicht bissfest ist.
7. Die Hähnchenteile aus der Marinade nehmen (die festen Stücke wie Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, etwas abstreifen).
8. Öl portionsweise in einer (oder zwei Pfannen erhitzen). Die Hähnchenteile zunächst auf der Hautseite und anschließend auf der Fleischseite, jeweils ca. 2-3 Minuten kräftig anbraten.
9. Hähnchen herausnehmen und auf eine Platte legen.
10. Die übrige Marinade und die Paprikastreifen in die Pfanne geben und kurz aufkochen lassen. Wasser zugeben und zuletzt die Hähnchenteile draufsetzen. Alles weitere ca. 5-8 Minuten garen und etwas einköcheln lassen.
11. Die Butter unter den Reis rühren und abschmecken.
12. Hähnchenteile erneut aus der Pfanne nehmen und in Streifen schneiden.
13. Reis auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Hähnchenstreifen darauf verteilen. Mit der Paprika-Marinadensoße beträufeln. Mit Sesam und Schnittlauch bestreuen, anrichten und servieren.