

Mexikanische Hähnchenkeulen mit Mais und Paprika

- **Küche:** Mexikanisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht

- **Portionen:** 3-4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 50m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '3-4', 'yield' : " } });
```

Für jeden Tag, leicht - schmackig, unkompliziert, preiswert

Zutaten

- 500 g Hähnchenkeulen, gewaschen, trocken getupft
- 400 ml Geflügelbrühe aus dem Supermarkt
- 250 g TK Mais, aufgetaut
- 1 rote Paprikaschote, entkernt, in kleinen Würfeln oder Streifen
- 1 gelbe Paprikaschote, entkernt, in kleinen Würfeln oder Streifen
- 3 mittelgroße Zwiebeln, in Würfeln oder Streifen
- 375 g vollreife Tomaten ohne Blüte und Kerne, grob gewürfelt
- 3 EL Tomaten Mark
- 2 EL Olivenöl
- 2 Zweige Thymian, gezupft, gehackt
- Knoblauchsatz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Von den Hähnchenkeulen die Knochen heraus schneiden, würzen und in einem Bratentopf von allen Seiten anbraten, Farbe nehmen lassen.

Schritt2

Zunächst heraus nehmen und in den Bratensatz die Zwiebeln und Paprika 3 - 4 min. anschwitzen.

Schritt3

Das Tomatenmark kurz mit angehen lassen, mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

Schritt4

Die Geflügelbrühe aufgießen, aufstoßen lassen und die vorbereiteten Hähnchenkeulen einlegen. Deckel drauf und ca. 25 min. bei kleiner Hitze schmoren lassen.

Schritt5

Danach zuerst den Mais zufügen, 4 - 5 min. weiter köcheln lassen.

Schritt6

Zuletzt folgen die Tomatenwürfel, die eigentlich nur ganz kurz erhitzt werden müssen.

Schritt7

Anrichtevorschlag:

Schritt8

Dazu schmecken ein bunter Gemüsereis, Pasta, aber auch Kartoffelstampf oder Salzkartoffeln, ergänzt durch einen frischen Salat.

Schritt9

Tags: für jeden tag, preiswert, unkompliziert

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)554
- Fett (g)18
- KH (g)52
- Eiweiss (g)46
- Ballast (g)11

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mexikanische-haehnchenkeulen-mit-mais-und-paprika/>