Spanisches Hähnchen mit Walnussreis

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten (+ 25 Minuten Backzeit)

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	965 kcal / 4039 kJ	Fett:	59 g
Eiweiß:	58 g	Davon gesättige Fettsäuren:	12 g
Kohlenhydrate:	52 g	ungesättige Fettsäuren:	47 g

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 Grad (Gas: Stufe 2, Umluft: 160 Grad) vorheizen. 65 g Walnüsse mit der Brühe in einen Mixer geben und pürieren. Safran zugeben und beiseite stellen.

2. In einem hitzefesten, großen Bräter das Olivenöl erhitzen und die Hähnchenschenkel 6 bis 8 Minuten goldbraun anbraten. Dann das Fleisch aus dem Bräter nehmen und in einer Schale abgedeckt ruhen lassen.

3. In dem Bräter nun die Paprika, Zwiebeln und Knoblauch für 1 bis 2 Minuten anbraten. Den Reis und die restlichen Walnüsse einrühren, dann die Hühnerbrühe, Lorbeerblatt, etwas Salz und Pfeffer zugeben und alles aufkochen lassen. Hähnchenschenkel dazugeben dann im Ofen für 25 Minuten backen lassen. Zum Schluss die Tomaten und Erbsen kurz vor dem Servieren untermischen.

Zutaten für 4 Portionen :

130 g	kalifornische Walnüsse, grob gehackt
420 ml	Hühnerbrühe
1 Prise	Safran
2 EL	Olivenöl
4	Hähnchenschenkel (à ca. 250 g)
1/2	orangene Paprika, gewürfelt
1/2	rote Paprika, gewürfelt
1	Zwiebel, gewürfelt
2	Knoblauchzehen, feingehackt
200 g	Reis
1	Lorbeerblatt
	Je 1/2 TL Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
2	Tomaten, enthäutet und gewürfelt
100 g	grüne Erbsen, frisch oder TK

Dies ist ein Rezept der California Walnut Commission