



## Rheuma und Ernährung

Ein Rezept zum Nachkochen

### Brasilianisches Hähnchen

#### Zutaten:

- + 1 kl. Hähnchen oder  
4 Hähnchenbrüste
- + 2 Knoblauchzehen
- + Prise Chillipulver,  
Cayennepfeffer, Salz
- + 1/4 TL. Nelkenpulver
- + 2 EL Mehl



Bild: Franz Nagler, DZKJR

#### für die Sauce:

- + 1/2 Paprikaschote rot
- + 1/2 Paprikaschote grün
- + 1 Zwiebel
- + 10 Mandel grob gehackt
- + 6 Oliven grün oder schwarz gehackt
- + 1 EL. Olivenöl
- + 1/8 l. Tomatensaft
- + 1/2 TL. Korianderpulver
- + Prise Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

- + Die Hühnerteile würzen, mit Mehl bestäuben und kurz in Öl auf allen Seiten anbraten
- + Anschließend in eine Bratenreine legen
- + Gehackte Zwiebel in Öl anbraten, Paprikawürfel, Mandeln und grüne Oliven hinzufügen
- + Danach den Tomatensaft dazugeben und mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken
- + Die Sauce zum Hähnchen geben und ca. 35 - 45 Minuten im Rohr bei 170 Grad fertigaren