Hähnchen-Unterkeulen mit Kirschtomaten

Saftige Unterkeulen

Ein reines Pfannengericht. Angebraten und gegart in der Pfanne mit Deckel. Ohne Zugabe von Flüssigkeit.

Da Hähnchenfleisch ganz durchgegart sein soll, gare ich alles zusammen in zwei Pfannen jeweils mit Deckel 15 Minuten.

Dann sind die Unterkeulen zwar durchgegart, aber noch sehr saftig. Wie sie eben sein sollen.

Die Kirschtomaten platzen beim Garen auf, die Flüssigkeit sammelt sich auf dem Boden der Pfannen und ergibt somit einen leckeren Sud.

Für 2 Personen:

- 800 g Hähnchen-Unterkeulen (2 Packungen à 5 Stück)
- 300 g Kirschtomaten
- Fleisch-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbreitungszeit 3 Min. | Garzeit 15 Min.

Unterkeulen auf allen Seiten mit der Gewürzmischung würzen. Dann noch salzen.

Öl in zwei Pfannen mit Deckel erhitzen.

Unterkeulen im Kreis weit außen in die Pfannen legen. Tomaten jeweils auf die Pfannen verteilen und in die Mitte geben.

Alles zugedeckt bei hoher Hitze 15 Minuten garen.

In der Hälfte der Garzeit Unterschenkel einmal wenden. Dabei auch die Tomaten salzen und pfeffern.

Jeweils fünf Unterschenkel auf einen Teller geben. Tomaten auf die beiden Teller verteilen.

Sud mit dem Esslöffel auf die Unterkeulen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!