

Hähnchenkeule mit toskanischem Gemüse



Zutaten (1 Portion)

1 Hähnchenkeule (ca.160g) im Gelenk halbiert
50 g gelbe Paprika, in Längsstreifen
50 g rote Paprika, in Längsstreifen
4 schwarze Oliven
20 g getrocknete Tomaten
Frischer Basilikum & Blattpetersilie
Meersalz, gemahlener Pfeffer
Paprika edelsüss
1 kleine ganze Knoblauchzehe

Zubereiten

Hähnchenkeule mit Salz, Pfeffer und ausreichend Paprikapulver würzen. Paprika in Längsstreifen schneiden. Alle Zutaten in den Dampfgarbeutel mit Ventil füllen und gut verschliessen.

Im Mikrowellenofen mit dem Ventil nach oben bei 600 Watt 5:30 Minuten (bei 800 Watt 5 Minuten) zubereiten. Nach dem Garen beliebig mit frischen Kräutern garnieren.