

Rezept des Monats Juni

Hähnchenkeulen auf mediterranem Ofengemüse



Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenkeulen vom Zintlhof
3 Zweige frischer Rosmarin
1 TL Honig
Sojasauce
1 EL Pflaumenmus
4 EL Rapsöl
1 TL Tomatenmark
1,5 TL Salz oder Hähnchengewürzsalz
1 gepresste Knoblauchzehe
1 Stck. ger. Ingwerwurzel
1 EL Currypulver
½ TL Chiliflocken
Paprikapulver edelsüß
8 Kartoffeln
2 Paprikaschoten rot
2 Paprikaschoten gelb
2 Zucchini
1 Aubergine
1 Schalotten oder 1-2 milde Zwiebeln
2 Karotten
1 P. frische Champignons
Kirschtomaten
Frische Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
1 TL Oregano
1 TL Thymian
1 TL Chilipulver oder Paprikapulver, scharf
1 TL Salz und Pfeffer
Flüssiger Honig



Zubereitung:

Die Zutaten für die Marinade der Keulen verrühren. Die gewaschenen und getrockneten Schenkel damit rundherum einpinseln und am besten über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

Den Backofen auf 200 Grad C vorheizen. Die Hähnchenkeulen auf einen Rost legen und ca. 40 Minuten garen. Dabei immer wieder wenden und mit der Marinade bepinseln. Am Ende der Garzeit ggf. Grillfunktion zuschalten, damit die Keulen schön knusprig werden.

Kartoffeln, Zwiebeln und Paprika in Spalten, Zucchini, Karotten und Aubergine in Scheiben schneiden, Pilze je nach Größe ganz lassen oder halbieren/vierteln. Vorbereitetes Gemüse auf einem Backblech verteilen. Gewürze mit dem Olivenöl mischen und mit dem Gemüse vermengen. Einige Spritzer Honig darüberträufeln. Das Gemüse ca. 20 Minuten garen.

Die fertigen Hähnchenkeulen auf dem Ofengemüse anrichten. Guten Appetit!