

# Rezept des Monats April

## Zintls schnelle Osterhähnchenkeulen mit Möhren und grünem Spargel



### Zutaten für 4 Personen:

- 4-6 Stiele Thymian
- 4 EL Sojasoße
- 3 EL flüssiger Honig
- 3 EL Olivenöl
- 4 Hähnchenkeulen aus dem Hofladen
- 1 Bund Möhren
- 500 g grüner Spargel
- 1 Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

Thymian waschen, trocken schütteln, fein hacken und mit Sojasoße, 2 EL Honig und 2 EL Öl verrühren. Fleisch waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, mit der Marinade in einer Schüssel vermengen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Backofen vorheizen (180-200 °C). Möhren putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Waschen, schälen und längs halbieren. Spargel waschen, ggf. unteres Viertel schälen oder abbrechen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Möhren, Spargel und Zitrone mit je 1 EL Honig und Öl in der Auflaufform mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch darauflegen. Im heißen Ofen ca. 45 Minuten garen. Dazu schmeckt ein ofenwarmes Baguette.

**Guten Appetit und Frohe Ostern!**