

**Christian Henze**  
**Hähnchenkeulen mit scharfen Karotten**  
**und Granatapfelcreme**

Dienstag, 2. März 2021

Rezept für 4 Personen

**Dauer: 2 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Weltküche**

**Zutaten:**

Für Hähnchen und Gemüse:

500 g	kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge)
etwas	Salz
4	Bio-Hähnchenkeulen (à ca. 220 g)
40 g	Butter
4 EL	Olivenöl
2 EL	Harissa (Gewürzpaste aus der nordafrikanischen Küche)
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
600 g	Bundkarotten oder junge Karotten
150 ml	Orangensaft



Für die Würzbutter (Café de Paris):

250 g	weiche Butter
1/2 Bund	Estragon
1/2	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1/2	Chilischote
1	Sardellenfilet (eingelegt; alternativ Sardellenpaste)
1 TL	Kapern (Glas)
1 EL	Tomatenmark
2 Spritzer	Zitronensaft
2 EL	Cognac
1 Spritzer	Worcestershire Sauce
1 TL	Salz
1 TL	geräuchertes Paprikapulver
1 TL	Senf

Für die Creme:

1	kleiner Granatapfel
8 EL	Crème fraîche
100 g	Naturjoghurt
3 TL	Honig
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
10	Minze-Blättchen

**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Dann abschütten, etwas abkühlen lassen und pellen.  
Tipp: Man kann auch Pellkartoffeln vom Vortag verwenden
2. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen
3. Hähnchenkeulen abbrausen und gut trocken tupfen.

4. Butter für die Keulen in einem Topf schmelzen, dann in eine Schüssel geben. Öl und Harissa einrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Würzelöl auf zwei flache Schüsseln verteilen. In der einen Hälfte der Öl-Mischung die Hähnchenkeulen wenden.
5. Die Keulen in einen Bräter geben und im vorgeheizten Ofen 60 - 70 Minuten garen.
6. In der Zwischenzeit die Karotten schälen und längs halbieren, die Karottenhälften in der anderen Hälfte der Öl-Mischung wenden.
7. Eine Pfanne leicht erhitzen die Karotten und Orangensaft zugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen, so dass sie noch einen leichten Biss haben.
8. Für die Würzbutter muss die Butter zimmerwarm verarbeitet werden. Den Estragon abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
9. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.
10. Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen, Chili fein schneiden, je kleiner, desto besser.
11. Sardelle und Kapern ebenfalls fein schneiden.
12. Estragon, Schalotte, Knoblauch, Chili, Sardelle, Kapern, Tomatenmark, Zitronensaft, Cognac, Worcestershire Sauce, Salz, Paprikapulver und Senf mit der weichen Butter verrühren.
13. Für die Creme Granatapfel halbieren und die Kerne auslösen (es sollten ca. 120 g sein).
14. Crème fraîche, Joghurt, Honig, etwas Salz und Pfeffer verrühren.
15. Minze abrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter mit den Granatapfelkernen unter die Creme rühren.
16. In einer Pfanne die Würzbutter erwärmen und die Pellkartoffeln darin schwenken und ganz leicht bräunen.
17. Gegarte Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen.
18. Hähnchenkeulen, Karotten und Kartoffeln auf Teller geben, dazu die Granatapfelcreme reichen.

Pro Portion: 1330 kcal / 5580 kJ  
38 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 109 g Fett