

Tarik Rose
Hähnchenkeulen mit Ofengemüse**Freitag, 21. Juli 2023**
Rezept für 4 PersonenDauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran**Zutaten:**

Für Hähnchen und Gemüse:

2	rote Paprika
1	gelbe Paprika
4	Hähnchenkeulen (à ca. 250 g)
etwas	Salz
2 TL	flüssiger Honig
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
1 TL	scharfes Paprikapulver
5 EL	Olivenöl
1	Aubergine
2	Zucchini
4	rote Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
3	Tomaten
2 TL	Apfel-Balsamessig
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Pesto:

75 g	gereifter Gouda (ersatzweise Parmesan)
1/2 Bund	Petersilie
1 Bund	Rucola
1	Bio-Zitrone
80 g	gemahlene Mandeln
40 ml	mildes Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprika mit den Schalenseiten nach oben auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen, bis die Haut dunkel wird und Blasen wirft.
3. Die Hähnchenkeulen im Gelenk halbieren, waschen, trocken tupfen und leicht salzen.
4. Honig, beide Paprikapulver und 2 EL Öl verrühren und die Hähnchenkeulen damit großzügig bestreichen.
5. Aubergine waschen, putzen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben leicht salzen und einige Minuten ziehen lassen.
6. Zucchini putzen und waschen.
7. Zucchini in längliche Scheiben schneiden, salzen und auf ein Backblech geben.
8. Die Zwiebeln schälen und vierteln, Knoblauch schälen und halbieren.
9. Paprika aus dem Ofen nehmen, mit einem nassen Küchentuch bedecken und abkühlen lassen.
10. Einen Bräter erhitzen, die Hähnchenkeulen darin rundum scharf anbraten.
11. Auberginenscheiben abtupfen, mit den Zwiebeln und Knoblauch mit aufs Backblech zu den Zucchini geben. Mit etwas Olivenöl beträufeln und durchmischen. Die angebratenen Hähnchenkeulen obenauf geben und alles ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.
Tipp: Die Hähnchenkeulen können auch auf dem Grill gebraten werden. Dafür Die Keulen auf dem Grill bei direkter Hitze rundum 5 bis 8 Minuten anbraten, dann an den Grillrand

ziehen und bei indirekter Hitze geschlossen 20 bis 25 Minuten fertigaren. So bleibt das Fleisch saftig.

Tipp: Auch die Gemüse können in einer Grillschale auf dem Grill gegart werden.

12. Für das Pesto Käse fein reiben.

13. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen, die Stiele klein schneiden.

14. Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern, grobe Stiele entfernen.

15. Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben.

16. Rucola, Petersilienblätter inklusive Stiele, Käse, Mandeln, Olivenöl und Zitronenschale in einem hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

17. Die Tomaten waschen, waagrecht halbieren und mit der Schnittfläche nach oben mit zum Gemüse aufs Blech geben und die restliche Garzeit mit garen.

18. Von den abgekühlten Paprika die Schale abziehen.

19. Gemüse und Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen, die Keulen vom Blech nehmen.

20. Paprika zum Gemüse geben, dieses mit Essig, restlichem Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

21. Gemüse und Hähnchenkeulen anrichten, etwas Pesto darüber träufeln.

Pro Portion: 935 kcal/ 3920 kJ

17 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß, 70 g Fett