



Kochen

Alexander Wulf

Donnerstag, 27.06.2024

Rosmarin-Zitronen-Hähnchenkeule mit Fenchel-Ofengemüse und mariniertem Spinat Für 6 Personen

Zutaten

Für die Rosmarin-Zitronen-Hähnchenkeule:

6 Hähnchenkeulen mit Haut vom Mais-Hähnchen
50 ml Sonnenblumenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer
0,5 Bio-Zitrone, die Schale davon
1 EL Rosmarin, gehackt.
0,5 Bio-Zitrone, der Saft davon

Für das Fenchel-Ofengemüse :

1 Bio-Zitrone
2 Fenchelknollen, in dünne Spalten geschnitten
1 Blumenkohl, in Röschen geputzt
1 Broccoli, in Rösschen geputzt
200 g roher Baby-Spinat
50 ml Olivenöl
1 TL frischen Rosmarin
4 Limettenblätter
1 Knoblauch geschnitten
20 g Ingwer, geschält und in feine Würfel geschnitten
0,5 Chili, fein geschnitten
50 ml Kokosmilch
3 EL Sojasoße
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 EL Honig

Außerdem:

12 Cherry-Tomaten, halbiert
3 EL frischer Basilikum

Zum Garnieren:

6 EL geriebener Parmesan
etwas grober Pfeffer

Für das Spinat-Dressing

1 EL Granatapfelessig – (Balsamico geht auch)
1 TL Honig
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Msp. Senf

Zubereitung

1. Die Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen. In Sonnenblumenöl scharf anbraten.
2. Zitronenschale darüber reiben, mit Zitronensaft beträufeln und mit Rosmarin bestreuen.
3. **Für das Spinatdressing** alle Zutaten miteinander vermengen.
4. **Für das Schmorgemüse** die restlichen Zutaten vermengen (bis auf den Spinat). Alles auf



einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech geben.

5. Die angebraten Keulen auf das Gemüse legen und bei 160 Grad für ca. 40 Minuten im Backofen schmoren lassen.

6. Anschließend das Fleisch vom Blech nehmen. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit frischen Tomaten, Basilikum und Rosmarin vermengen.

7. Zum Schluss den Spinat mit der Marinade vermengen.

8. Alles auf einem Teller anrichten. Mit dem restlichen Sud vom Gemüse beträufeln und gegebenenfalls mit Parmesan und groben Pfeffer abschmecken.