

GRÜNE HÄHNCHENSCHENKEL AUF BUTTERSPINAT

GRÜNE HÄHNCHENSCHENKEL AUF BUTTERSPINAT

Grüne Hähnchenschenkel – das klingt im ersten Moment gruseliger als es ist. Diese hier wurden mit Bärlauch-Salz eingerieben und haben bis zum Ende einen leichten Grünstich behalten. Der Spinat war etwas gehaltvoller als gedacht, die Sahne kann und sollte man auf jeden Fall weglassen, reichlich Knoblauch und schwarze Oliven geben ihm aber eine mediterrane Note. Dazu gab es noch eine Salzkartoffel. Ein leckeres Essen das sich fast von alleine macht.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Hähnchenschenkel

1-2 TL Bärlauch-Salz

1 TL getrockneter Rosmarin

2 EL Butter (2 x 1 EL)

250g Blattspinat

1 Prise Muskat

1 Hand voll schwarze Oliven (ohne Stein)

2-3 Knoblauchzehen

1/2 Zwiebel

75g Schlagsahne (sind aber überflüssig und sollten eher nicht verwendet werden)

2-3 große Kartoffeln

ZUBEREITUNG:

Es geht mit dem Spinat los. Wer Tiefkühlspinat nimmt muss ihn nur auftauen lassen, wer frischen Spinat nimmt blanchiert ihn nach dem Waschen für 3 Minuten in kochendem Salzwasser. Eiskalt abschrecken und kurz beiseite stellen.

Die Zwiebel und der Knoblauch werden fein gehackt und zusammen mit 1 EL Butter im Alu-Bräter in den vorgeheizten Backofen geschoben. Sobald die Butter zerlaufen ist hole ich den Bräter wieder raus und gebe den Spinat dazu.



Mit einer Prise frisch geriebenem Muskat würzen und alles gut miteinander vermengen.

Ich habe dann noch etwas Sahne dazu gegeben, dadurch war der Spinat aber wirklich SEHR gehaltvoll.



Die Hähnchenkeulen reibe ich auf der Fleischseite mit getrocknetem Rosmarin ein. Die Haut wird rundherum mit Bärlauch-Salz eingerieben.



So lege ich beide Keulen mit der Hautseite nach oben in das Spinatbett und schiebe den Alu-Bräter zurück in den Ofen. Dort sollten sie insgesamt für 30 Minuten bei 180°C bleiben.



Nach 5 Minuten mache ich den Ofen nochmal auf und gebe auf jede Keule 1 TL Butter damit sie nicht austrocknen. Durch den Spinat habe ich keine Möglichkeit sie mit Bratensaft oder ähnlichem zu übergießen.



Mit einem Pinsel lässt sich die Butter dann ab und an doch ganz gut aus dem Spinat auf die Keule auftragen. Ich bepinsel die Keulen in etwa alle 5 Minuten. Bei dieser Gelegenheit kommen dann auch endlich die Oliven in den Spinat.



Parallel schäle ich die Kartoffeln und lasse sie für knapp 20 Minuten in Salzwasser köcheln bis sie gar sind.

Währenddessen immer wieder die Keulen bepinseln.



Ich kann euch nur sagen – es duftet herrlich! Am Ende richte ich je eine Hähnchenkeule zusammen mit etwas Spinat und einer Kartoffel an.

Lasst es euch schmecken!

