

# HÄHNCHENKEULEN AUF ORANGEN MIT AHORNSIRUP

## HÄHNCHENKEULEN AUF ORANGEN MIT AHORNSIRUP

Hähnchenkeulen gehen fast immer. Mit einem frischen Salat und etwas Reis oder Couscous. Hier habe ich ihnen einen fruchtigen Touch gegeben und sie auf einem Bett aus Orangen in den Ofen geschoben. Am Ende wurden sie erst mit Tabasco und anschließend mit Ahornsiurp eingepinselt. Eine tolle Kombination mit Suchtpotential!



### Zutaten für 4 Personen:

3 Orangen

4 Hähnchenkeulen

100ml Orangensaft

Salz

2 EL Tabasco

4 EL Ahornsirup

### Beilagen:

1 Tasse Couscous

2 Tassen Gemüsebrühe

Blattsalat

Salatgurke

Tomaten

### Zubereitung:

Die Hähnchenkeulen rundum mit Salz einreiben. Die Orangen dünn aufschneiden und gleichmäßig in der Auflaufform / dem Bräter verteilen. Mit Orangensaft aufgießen und die Keulen darauf platzieren. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und die Keulen für 45 Minuten darin verschwinden lassen. Die Keulen gelegentlich mit dem Orangensaft aus dem Bräter einpinseln.



10 Minuten vor Ende der Garzeit werden die Keulen mit Tabasco beträufelt. Die Sauce mit einem

Pinsel gleichmäßig verteilen.

Den Couscous mit der Brühe in einen Topf geben, kurz aufkochen und ziehen lassen. Für den Salat das Gemüse klein schneiden und in eine Schüssel geben.

5 Minuten vor Ende der Garzeit werden die Keulen großzügig mit Ahornsirup eingepinselt. Jetzt sollte man sie im Auge behalten, sie dürfen gold-braun, aber nicht schwarz werden.



Die Keulen mit dem Couscous anrichten. Die Orangensauce aus dem Bräter als warmes Dressing für den Salat mit auf den Tisch stellen. Durch das einpinseln mit Tabasco und Ahornsirup bekommt das Hähnchen eine tolle süß-scharfe Note.

Ganz einfach und lecker!

