

SÜß-SCHARFE HÄHNCHENKEULEN

Süß-scharfe Hähnchenkeulen

Letzte Woche war ich viel unterwegs und oft erst spät Zuhause. Damit es trotzdem einigermaßen pünktlich Essen gab habe ich etwas vorbereitet und Bessere Hälfte genaustens instruiert was er zu tun hat. So auch diese scharfen Hähnchenkeulen, die ich am Ende nur kurz mit Ingwer-Zitronenmarmelade glasiert habe. Sehr lecker und ganz einfach gemacht!



Zutaten für 2 Personen:

2 Hähnchenkeulen

4 EL Chiliöl

1 EL Tabasco (hier Chipotle)

1 großer Zweig Rosmarin

etwas Salz

3 Knoblauchzehen

1 kleine Zwiebel

3 Kartoffeln

2 EL Ingwer-Zitronen Marmelade (oder eine ähnliche Marmelade)

Zubereitung:

Am Vorabend (oder wenigstens 8 Stunden vorher) reibe ich das Fleisch rundherum mit Chiliöl und Tabasco ein. Dazu kommt ein Rosmarinzweig, die geviertelte Zwiebel und die Knoblauchzehen. So wandert das Ganze abgedeckt in den Kühlschrank.



Als es am nächsten Abend so weit ist legt Bessere Hälfte die geviertelten Kartoffeln mit in den Bräter und würzt alles mit Salz. So wird der kleine Bräter für 50 Minuten im Intervall-Dampfgarmodus in den Ofen geschoben. Umluft geht natürlich auch, dann sollte man sie aber ab und an mit Bratensaft übergießen.

Wenn die Keulen fertig sind nehme ich sie aus dem Ofen und lege sie kurz beiseite. Den Rosmarin entfernen und den Knoblauch aus der Schale lösen. Dann rühre ich die Marmelade unter die Bratensauce und glasiere damit die Keulen. Die restliche Sauce kommt mit auf den Teller.

Mit den Kartoffelspalten zusammen anrichten.

Guten Appetit!

