

HÄHNCHENKEULEN AUF GEBACKENEM GEMÜSE

HÄHNCHENKEULEN AUF GEBACKENEM GEMÜSE

Hähnchenkeulen sind immer super wenn es etwas Leckeres aus dem Ofen geben soll. Mit etwas Gemüse kommen sie in eine Auflaufform, werden mit Harissa gewürzt, gelegentlich mit etwas Flüssigkeit eingepinselt und kurze Zeit später steht das fertige Essen auf dem Tisch. Ich habe mich hier für Kartoffeln, Paprika und Brokkoli entschieden, leckere Hähnchenkeulen auf gebackenem Gemüse - dazu ein frischer Dip, fertig!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

3 Hähnchenkeulen

Olivenöl

1 EL Harissa (Gewürzpulver)

Salz

5 Kartoffeln

1 rote Paprika

250g Brokkoli

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

100g Creme fraîche

ZUBEREITUNG:

Olivenöl und Harissapulver verrühren. Die Hähnchenkeulen rundum damit einreiben. Die Kartoffeln vierteln und in die Auflaufform legen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Zwiebel vierteln und dazu geben. Die Hähnchenkeulen dazwischen legen.



©katha-kocht.de

Den Backofen auf 200°C vorheizen und die Form für insgesamt 45 Minuten hinein schieben. Nach 15 Minuten eine halbe Tasse Wasser dazu geben und die Keulen mit dem Mix aus Wasser und ausgetretenem Fett einpinseln. Die Paprika in Streifen schneiden und den Brokkoli in Röschen schneiden. Den Brokkoli abwaschen und die Röschen sehr nass zusammen mit den Paprikastreifen in die Auflaufform geben. Die Keulen fertig backen.



Hähnchenkeulen und Gemüse auf zwei großen Tellern anrichten. Die Creme fraîche etwas aufschlagen und mit Pfeffer und Salz würzen.

Je einen Klecks mit auf den Teller setzen. Wenig Aufwand für ein leckeres Essen.



Guten Appetit!

