

HÄHNCHENKEULE MIT APFEL, KARTOFFELN UND ROSENKOHL

HÄHNCHENKEULE MIT APFEL, KARTOFFELN UND ROSENKOHL

Auch wenn ich vielleicht nicht immer der absolute Fan von Gerichten mit Hähnchenbrustfilet bin – Brathähnchen (auch wenn es nur Teile sind) geht immer! Hier mit einer winterlichen Beilage, aber trotzdem nicht zu festlich. Ich habe Apfelstücken mitgebacken, Rosenkohl und Kartoffeln gekocht. Aus dem Bratensaft habe ich am Ende eine Sauce gezaubert und die wurde dann wiederum mit ein paar Granatapfelkernen verfeinert. Das Ergebnis sehr ihr hier...



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Hähnchenkeulen

Salz & Pfeffer

Paprikapulver (scharf)

etwas getrockneter Oregano

1 Prise Sumach pro Keule

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 Apfel

1 Granatapfel

1-2 Tassen Wasser

2-4 Kartoffeln (je nach Hunger und Größe)

200g Rosenkohl

ZUBEREITUNG:

Bei der Zubereitung gibt es keine großen Tricks. Ich reibe die Haut der Hähnchenkeulen rundherum mit Salz, Paprikapulver und etwas Sumach ein. Das Fleisch (also da wo die Keule mal festgewachsen war) reibe ich mit Salz und getrocknetem Oregano ein. So lege ich die Keulen in einen ausreichend großen Bräter in den jetzt noch die geschälten Knoblauchzehen, die geviertelte Zwiebel und der geviertelte und entkernte Apfel kommen. So kommt das Ganze bei 200°C in den

vorgeheizten Backofen. Nach 5 Minuten gebe ich das Wasser hinzu. Je nach Größe des Bräters 1-2 Tassen. Der Boden sollte knapp mehr als 1 cm bedeckt sein. Das Hähnchen bleibt insgesamt für 40 Minuten im Ofen. Dabei wird es 2 oder 3 mal mit etwas Bratensaft aus dem Bräter bepinselt.

Die Kartoffeln bleiben bei mir ungeschält und werden einfach in Salzwasser gar gekocht (die brauchen ca. 16-20 Minuten, je nach Größe).

Vom Rosenkohl entferne ich die äußersten Blätter. Der Strunk der Röschen wird abgeschnitten und der Rosenkohl selbst dann ein Stück tief am Strunk eingeschnitten. Wenn alle Röschen fertig sind gebe ich sie in kochendes Salzwasser. Dort brauchen sie 8-10 Minuten bis sie gar sind. Zum Gartest am besten eins aus dem Topf angeln und halbieren.

Wenn alles soweit fertig ist hole ich den Bräter aus dem Ofen und richte die Keule mit etwas Rosenkohl, halbiertes Kartoffel und einem Apfelstückchen an. Die Sauce im Bräter schmecke ich mit etwas Pfeffer ab und rühre die Kerne aus dem Granatapfel hinein. Dann gebe ich etwas Sauce über die Kartoffel. Den Rest der Sauce stelle ich mit auf den Tisch, so kann sich jeder nach Bedarf noch etwas nehmen.

Es wird zu Tisch gebeten!

