

# KNUSPRIGE HÄHNCHENKEULE MIT GEBACKENER ROTER BEETE

## KNUSPRIGE HÄHNCHENKEULE MIT GEBACKENER ROTER BEETE

Überall ist die One-Pot-Pasta im Gespräch. Finde ich ziemlich cool, habe ich aber noch nicht gemacht. Ich stecke zwar, mit Ausnahme meiner Weingläser, auch so ziemlich alles an Abwasch in den Geschirrspüler – aber manchmal darf sich auch das in Grenzen halten. Lange Rede, kurzer Sinn – ich habe zum Spaß mal geschaut ob man auch etwas anderes mit wenig Drumherum zaubern kann. Bei diesen Hähnchenkeulen habe ich nur ein Problem gesehen – wo man sonst etwas Wasser mit in den Bräter gibt muss das diesmal auch ohne gehen – schließlich liegen Kartoffeln, Champignons und rote Beete auf dem Blech! Halb so wild, ich habe einen Plan...



### Zutaten für 2 Personen:

3 Hähnchenschenkel

Salz

3 EL Kräuterbutter

3 EL Agavensirup (oder Honig)

1 gute Prise Piment d'Espelette\*

6 Kartoffeln

4 EL Olivenöl

3 vorgegarte rote Beete

4-5 Zweige Thymian

1 Zwiebel

2-3 Knoblauchzehen

### Für den Dip:

1 EL scharfer Senf

3 EL saure Sahne

1 EL Agavensirup (oder Honig)

## Zubereitung:

Es soll ja alles ganz einfach gehen, also stelle ich mir ein tiefes Backblech bereit. Darauf lege ich die rundum gesalzenen Hähnchenkeulen und die geviertelte Zwiebel. Die Kartoffeln werden ebenfalls geviertelt, mit Olivenöl beträufelt und mit Pfeffer und Salz gewürzt. Dazu kommt der Thymian und die Champignons ohne Stiel – schon ist der erste Schritt fertig.



Den Ofen auf 180°C vorheizen und das Blech für insgesamt 60 Minuten darin verschwinden lassen.

Nach gut 10 Minuten dippe ich meinen Silikonbackpinsel tief in die Kräuterbutter und pinsel jede Keule mit etwas Butter ein. Die Tür wieder schließen und für die nächsten 20 Minuten nicht wieder öffnen. Dann werden die Keulen nochmal mit dem Bratensaft vom Blech eingepinselt und die rote Beete Spalten dazwischen platziert.



Zurück in den Ofen, nach knapp 20 Minuten pinsel ich die Hähnchenkeulen und die rote Beete nochmal mit Bratensaft ein. Dann beträufel ich die Keulen mit Agavensirup und verteile ihn mit dem Pinsel. Mit Piment d'Espelette bestäuben und für die letzten 10 Minuten wieder in den Ofen schieben.

Es duftet im ganzen Haus so wunderbar – ich könnte das Essen glatt vom Blech verputzen! Na gut, so sehr muss dann doch nicht am Geschirr gespart werden – also hole ich das Blech aus dem Ofen...



... und richte Hähnchen, rote Beete, Kartoffeln, Champignons und etwas Knoblauch (in der Schale) auf den Tellern an.

Aus Senf, saurer Sahne und Agavensirup mixe ich schnell noch einen Dip der wunderbar zum Hähnchen passt. Einen Klecks davon mit auf den Teller geben.

Sehr lecker!

... und kaum Abwasch...

