

Tici Kaspar

KNUSPRIGE HÜHNERKEULEN MIT FENCHEL-AVOCADO-SALAT UND SÜSSKARTOFFELRÖSTI

Für 4 Personen benötigst Du:

Hühnerkeulen

- 4 Hühnerkeulen
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl
- 1 kleine Chili
- 2 Knoblauchzehen
- je 1 TL Gewürznelken, Zimt,
- Kreuzkümmel, Muskatnuss, Piment
- und Koriander, gemahlen
- 2 - 3 TL Zitronenthymian, gerebelt
- Zitronensaft

Fenchel-Avocado-Salat

- 1 Stück Fenchel
- 1 Bund Petersilie
- 1 reife Avocado
- 2 Stangen Frühlingszwiebel
- 100 g Joghurt
- 2 EL kleine Kapern
- 2 EL Olivenöl
- Saft von 1 - 2 Zitronen
- Salz, Pfeffer

Süßkartoffelrösti

- 600 g Süßkartoffeln, geraspelt
- 4 EL Mehl
- 1 Ei
- 10 EL Sonnenblumenöl

Die Gewürze mit reichlich Olivenöl vermengen. Die Haut der Hähnchenteile einschneiden und mit der Gewürzmischung gut einreiben. Die Hühnerteile auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen mit Oberhitze bei 190 Grad für circa 25 Minuten goldbraun backen. Im Anschluss die knusprigen Hühnerschenkel mit Zitronensaft beträufeln.

Aus Zitronensaft, Olivenöl, Kapern, Joghurt, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen.

Fenchel in feinste Scheiben hobeln. Frühlingszwiebel in dünne Scheiben schneiden, die Petersilie klein schneiden. Die Avocado in Scheiben schneiden, alles zusammen in die Marinade legen, vermengen und gut abschmecken.

Die geraspelten Kartoffeln mit Eiern, Salz, Pfeffer und Mehl vermischen. 5 EL Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die geformten Rösti beidseitig goldbraun braten.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im Rohr bei 100 Grad (Ober/Unterhitze) warmhalten bis alle Rösti gebraten sind.