

Tici Kaspar

KNUSPRIGE HÜHNERKEULEN

Für 4 Personen benötigst Du:

Hühnerkeulen

- 4 Hühnerkeulen
- 4 EL Olivenöl
- 1 kleine Chili, klein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- je 1 TL Gewürznelken, Zimt, Kreuzkümmel, Muskatnuss, Piment, Koriander, gemahlen
- 2 - 3 TL Zitronenthymian, gerebelt
- Saft und Schale von einer Bio-Zitrone

Sauerrahm-Dip

- 1 Pkg. Sauerrahm
- Prise Salz

Fenchel-Avocado-Salat

- 1 Stück Fenchel, fein gehobelt
- 1 Bund Petersilie, fein geschnitten
- 1 reife Avocado, Scheiben schneiden
- 2 Stangen Jungzwiebel, feine Ringe
- 100 g Joghurt
- 2 EL kleine Kapernbeeren
- 2 EL Olivenöl
- Spritzer Zitronensaft

Süßkartoffelrösti

- 600 g Süßkartoffeln, geraspelt
- 4 EL Mehl
- 1 Bio-Freilandeier
- Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung:

- Die Keulen mitten am Knochen halbieren, die Haut einschneiden und mit Gewürzen, Knoblauch, Chili, Kräuter und Olivenöl vermengen.
- Die Hühnerteile auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen bei 190° Ober/Unterhitze für circa 25 Minuten goldbraun backen.
- Aus Zitronensaft, Olivenöl, Kapern, Joghurt, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen. Alle Zutaten für den Salat mit der Marinade vermengen und gut abschmecken.
- Die geraspelten Kartoffeln mit Eier, Salz, Pfeffer und Mehl vermischen.
- Das Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die geformten Rösti beidseitig goldbraun braten. Den Vorgang wiederholen bis die Masse aufgebraucht ist.
- Die bereits fertigen Rösti zum Warmhalten in den Ofen zum Hühnchen schicken.
- Das Hühnchen aus dem Ofen nehmen und mit Zitronensaft und -schale verfeinern.
- Die knusprigen Hühnerkeulen mit Süßkartoffelrösti und Sauerrahm-Dip servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht