Rezept

Joghurt-Hähnchenkeulen aus dem Ofen

Ein Rezept von Joghurt-Hähnchenkeulen aus dem Ofen, am 12.10.2024

Zutaten

- **1** Knoblauchzehe
- **350 g** griechischer Sahne-Joghurt
- **2 TL** Harissa (arab. Chilipaste)
- **1** sehr kleine Aubergine
- **150 g** Kirschtomaten
- **2 EL** Olivenöl
- **6** Walnusskerne
- 1/2 Bio-Zitrone
- Salz
- **4** Hähnchenkeulen (mit Rückenstück, je 300 g)
- **1** Zwiebel
- Pfeffer
- 1/4 l Gemüsebrühe (Instant)
- 1/2 Bund glatte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Die Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben, Saft auspressen. Alles mit dem Joghurt glatt verrühren. Mit Salz und Harissa würzen. Die Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen, die Haut abziehen und die Keulen zum Joghurt geben. Abgedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren.

2. Am nächsten Tag die Aubergine waschen, putzen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls klein würfeln, Tomaten waschen. Den Backofen auf 180° vorheizen.

3. Die Hähnchenkeulen aus der Marinade nehmen, Joghurt abstreifen und die Keulen salzen und pfeffern (Marinade aufheben). Das Öl in einem Bräter erhitzen, Zwiebeln und Aubergine darin bei mittlerer Hitze 5 Min. braten, dann zur Seite schieben.

4. Die Keulen im Bräter rundherum goldbraun braten. Mit Brühe ablöschen, die Tomaten untermischen. Abgedeckt im Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 40 Min. schmoren.

5. Die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen hacken. Beides mit der Hälfte der Joghurtmarinade unter Gemüse und Bratenfond rühren. Salzen und pfeffern.