

Rezept

Hähnchenkeulen auf Löwenzahnspinat und Schmortomaten

Ein Rezept von Hähnchenkeulen auf Löwenzahnspinat und Schmortomaten, am 28.06.2026

Zutaten

4 Hähnchenkeulen (je ca. 250 g)	Salz
8 Tigertomaten	50 ml Olivenöl
2 EL Aceto balsamico	2 Sternanis
1-2 Knoblauchzehen	1 Zweig Thymian
2 Lorbeerblätter	1 l Eiswasser
1 EL Zucker	1 Bund Löwenzahn (ca. 800 g)
3 EL Ahornsirup	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal, 31 g F, 33 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Die Hähnchenkeulen kalt waschen, trocken tupfen und leicht salzen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Keulen auf den Backofenrost legen. Diesen auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben, ein leeres Backblech auf der Schiene darunter einschieben und die Keulen ca. 30 Min. grillen.
2. Inzwischen die Tomaten waschen und nach 20 Min. Grillzeit auf das Blech unter den Hähnchenkeulen legen, mit dem Olivenöl und Essig beträufeln sowie Sternanis, Knoblauch, Thymian und die Lorbeerblätter mit aufs Blech geben. 2 EL Wasser mit 1 TL Salz verrühren.
3. Das Eiswasser mit dem Zucker in einer Schüssel verrühren. Den Löwenzahn verlesen, putzen, waschen und anschließend ins gezuckerte Eiswasser legen, um die Bitterstoffe zu minimieren.
4. Wenn die Schenkel fertig sind - man erkennt das daran, dass sich die Haut vom vordersten Knochen löst, die Schenkel mit der Salzwasserlösung einstreichen und 10 Min. weiterbraten, damit sie schön knusprig werden. Die Flüssigkeit aus dem Blech abgießen und auffangen.
5. Inzwischen den Löwenzahn aus dem Zuckerwasser heben, trocken schütteln und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. In einer tiefen Pfanne die Schmorflüssigkeit der Tomaten erhitzen und den Löwenzahn darin bei großer Hitze zugedeckt zusammenfallen und noch ca. 5 Min. schmoren lassen. Den Löwenzahnspinat leicht salzen und mit dem Ahornsirup abschmecken.
6. Die Hähnchenkeulen mit den Schmortomaten und dem Löwenzahnspinat auf vier Tellern anrichten und sofort servieren.