

## Rezept

# Hähnchenkeulen auf Provence-Gemüse

Ein Rezept von Hähnchenkeulen auf Provence-Gemüse, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>150 g</b> Esskastanien (Maronen, aus der Dose)	<b>2</b> Hähnchenkeulen
Salz	<b>2 TL</b> Paprikapulver
<b>1</b> Zwiebel	<b>1 Stange</b> Lauch
<b>1 EL</b> Olivenöl	<b>200 g</b> stückige Tomaten (aus der Dose)
<b>50 g</b> Sonnenblumenkerne	<b>1 TL</b> TK-Kräuter der Provence

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 620 kcal, 35 g F, 39 g EW, 35 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Esskastanien abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Hähnchenkeulen waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Paprikapulver würzen. Mit der Haut nach oben auf das Backblech legen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. braten. Dann wenden und 20 Min. weiterbraten.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen. Die Hälften dann quer in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Lauch darin ca. 2 Min. anschwitzen. Die Tomaten zugeben und das Gemüse abgedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
3. Währenddessen die Esskastanien fein hacken. Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften und leicht bräunen. Kastanien, Sonnenblumenkerne und Provencekräuter unter das Gemüse rühren. Das Gemüse mit Salz abschmecken und warm stellen, bis die Hähnchenkeulen gar sind. Die Hähnchenkeulen mit dem Gemüse servieren.