

Rezept

# Hähnchenkeulen mit Honigglasur

Ein Rezept von Hähnchenkeulen mit Honigglasur, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> große Hähnchenkeulen (je etwa 250 g)	<b>4</b> Knoblauchzehen
<b>2 EL</b> Zitronensaft	<b>2 EL</b> Honig
Salz	Pfeffer
Chilipulver nach Belieben	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>2</b> rote Zwiebeln	<b>1 Dose</b> Ananasscheiben (490 g Abtropfgewicht)
<b>1 TL</b> getrockneter Thymian	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

## Zubereitung

1. Die Hähnchenkeulen waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Den Knoblauch schälen und durchpressen, mit Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer und Chilipulver nach Belieben verrühren. Das Öl untermischen. Die Hähnchenkeulen damit einstreichen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Ananasscheiben abtropfen lassen. Ananas mit Zwiebelstreifen mischen und eine feuerfeste Form, in der die Keulen nebeneinander Platz haben, damit auslegen. Mit Salz, Pfeffer und dem zerriebenen Thymian würzen.
3. Die Hähnchenkeulen auf die Ananasscheiben legen und im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) etwa 40 Min. backen, bis sie schön gebräunt sind. Mit einem Stäbchen in die dickste Stelle stechen. Tritt klarer Saft aus, ist das Fleisch durchgegart, ist er rötlich, noch etwas weiterbraten.