

## Rezept

# Hähnchenkeulen mit Safran und Kichererbsen

Ein Rezept von Hähnchenkeulen mit Safran und Kichererbsen, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> Hähnchenunterkeulen (à 80-90 g)	<b>1 Bund</b> Thymian
<b>2</b> unbehandelte Zitronen	<b>4 EL</b> Olivenöl
<b>1</b> 1/2-2 TL Harissa	<b>2 EL</b> Tomatenmark
<b>1 TL</b> getrockneter Oregano	<b>1 TL</b> gemahlener Koriander
Salz	1/2 TL Safranfäden
1-2 Knoblauchzehen	<b>200 ml</b> Hühnerbrühe
<b>125 g</b> gekochte Kichererbsen (ersatzweise aus der Dose)	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

## Zubereitung

1. Die Hähnchenkeulen abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Den Thymian abspülen und trockenschütteln. 4 Zweige beiseite legen, den Rest hacken.
2. Die Zitronen heiß waschen, trockenreiben und halbieren. Aus der Mitte jeweils 2 Scheiben schneiden. Von dem Rest 2 EL Saft auspressen.
3. Die Hälfte des gehackten Thymians mit 2 EL Öl, 1 EL Zitronensaft, Harissa, 1 TL Tomatenmark, Oregano, Koriander und Salz mischen. Hähnchenkeulen damit bestreichen und 30 Min. marinieren.
4. Inzwischen Safran mit etwas Salz im Mörser zerreiben. In 2-3 EL warmem Wasser einweichen. Knoblauch schälen und fein hacken.
5. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Keulen aus der Marinade nehmen und abtupfen, restliche Marinade beiseite stellen.
6. Die Keulen in einer Pfanne in 2 EL Öl von allen Seiten 4 Min. scharf anbraten. In einer feuerfesten Form im Backofen (Mitte) in ca. 20 Min. fertig backen.

7. Knoblauch in der Pfanne im Bratsatz anbraten, mit der Brühe ablöschen. Safranwasser und 1 EL Zitronensaft zugeben. Restliches Tomatenmark und übrige Marinade einrühren. Alles bei geringer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Kichererbsen und restlichen gehackten Thymian zugeben und weitere 10 Min. köcheln lassen, bis die Sauce dicklich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 
8. Die Keulen auf der Sauce anrichten. Mit Thymianzweigen und Zitronenscheiben dekorieren.