

Rezept

Hähnchenkeulen mit Safran und Kichererbsen

Ein Rezept von Hähnchenkeulen mit Safran und Kichererbsen, am 14.07.2024

Zutaten

4 Hähnchenunterkeulen (à 80-90 g)	1 Bund Thymian
2 unbehandelte Zitronen	4 EL Olivenöl
1 1/2-2 TL Harissa	2 EL Tomatenmark
1 TL getrockneter Oregano	1 TL gemahlener Koriander
Salz	1/2 TL Safranfäden
1-2 Knoblauchzehen	200 ml Hühnerbrühe
125 g 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.