

Rezept

Hühnerkeulen mit Honig-Ketchup-Glasur

Ein Rezept von Hühnerkeulen mit Honig-Ketchup-Glasur, am 09.06.2026

Zutaten

6 Knoblauchzehen	3 EL flüssiger Honig oder Ahornsirup
3 EL Tomatenketchup	1 EL mittelscharfer Senf
1 EL Zitronensaft	1 EL Sojasauce
Salz	Pfeffer
4 große Hähnchenkeulen (mit Schulterteil, jeweils um die 280 g)	Backpapier und 1 EL Olivenöl fürs Blech

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (erst später einschalten: Umluft 180 Grad). Den Knoblauch schälen und durch die Presse in eine kleine Schüssel drücken. Den Honig oder Ahornsirup, den Ketchup, den Senf, den Zitronensaft und die Sojasauce dazurühren und die Glasur mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Hähnchenkeulen waschen und abtrocknen, leicht salzen und pfeffern. Das Backblech mit Backpapier auslegen und mit dem Öl einpinseln. Die Keulen nebeneinander auf das Blech legen und etwa 10 Minuten im Ofen (Mitte) backen.
3. Dann die Hähnchenkeulen gut mit der Glasur einpinseln und noch mal um die 25 Minuten backen. Dabei mindestens einmal umdrehen und ab und zu mit Glasur einpinseln. Zur Garprobe mit der Messerspitze oder einem Stäbchen in die dickste Stelle einer Keule stechen. Es muss klarer Saft aus dem Einschnitt laufen. Ist der Saft rötlich, ist das Fleisch im Inneren noch nicht ganz durch und die Keulen müssen noch ein wenig länger im Ofen bleiben. Dazu schmecken Brot oder Bratkartoffeln und noch mehr Ketchup.