Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

# Hühnerbeine auf Wurzelgemüse

Ein Rezept von Hühnerbeine auf Wurzelgemüse, am 17.05.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **800 g** | Wurzelgemüse (z. B. verschiedenfarbige Möhren, Knollensellerie, Steckrüben oder Topinambur) |
| | Salz |
| **4** | Hühnerkeulen mit Schulterteil (à ca. 220 g) |
| **4 EL** | Sojasauce |
| **1 Msp.** | Sambal oelek |
| **2 Zweige** | Rosmarin |
| **1/2** | Bio-Zitrone |
| **2 EL** | Olivenöl |
| | schwarzer Pfeffer |
| **1 Stück** | Ingwer (ca. 4 cm) |
| **2 TL** | flüssiger Honig |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

## Zubereitung

1. Die Wurzelgemüse putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Rosmarin waschen, die Nadeln abzupfen und fein schneiden. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben.

2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Gemüsescheiben mit Rosmarin, Zitronenschale und Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer ofenfesten Form verteilen.

3. Die Hühnerkeulen waschen und trocken tupfen. Den Ingwer schälen und grob würfeln, dann durch die Knoblauchpresse drücken. Mit der Sojasauce, dem Honig und dem Sambal oelek verrühren. Die Hühnerkeulen leicht salzen und pfeffern, mit der Sauce einpinseln und auf dem Gemüse verteilen.

4. Das Gericht im heißen Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen. Zur Garprobe eine Hühnerkeule mit der Messerspitze an der dicksten Stelle einstechen. Wenn klarer Saft ausläuft, sind die Keulen gar. Ist der Saft noch rötlich, die Garzeit um 5 – 10 Min. verlängern. Mit dem Gemüse servieren.