

Rezept

Hühnerkeulen auf Paprika-Lauch-Kartoffeln

Ein Rezept von Hühnerkeulen auf Paprika-Lauch-Kartoffeln, am 18.12.2025

Zutaten

4 Knoblauchzehen	1/2 Bio-Zitrone
1 rote Chilischote nach Belieben	4 Zweige Thymian
1/2 TL Honig	4 EL Olivenöl
Salz	4 Hühnerkeulen mit Schulterteil (à etwa 330 g)
800 g festkochende Kartoffeln	2 dicke Stangen Lauch
je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote	1 TL Fenchelsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Zitronenhälfte waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Chilischote gegebenenfalls waschen, vom Stiel befreien und sehr fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen streifen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Knoblauch, Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft, Honig, Chili und Thymian mit 2 EL Olivenöl verrühren und salzen. Die Hühnerkeulen waschen, trocken tupfen und mit der Mischung einreiben.
3. Die Kartoffeln schälen, waschen und achteln oder vierteln. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen und gründlich waschen. In etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, putzen und in breite Streifen schneiden.
4. Kartoffeln, Lauch und Paprika mit Fenchelsamen und 2 EL Öl in einer feuerfesten Form mischen und salzen. Die Hühnerkeulen nebeneinander darauflegen und alles im Ofen (Mitte, Umluft 180°) etwa 40 Min. garen, bis das Hähnchenfleisch gar und leicht braun ist. Dabei nach der Hälfte der Zeit die Hühnerkeulen wenden und das Gemüse durchrühren.