

## Rezept

# Knusper-Hähnchenkeulen mit Gemüse

Ein Rezept von Knusper-Hähnchenkeulen mit Gemüse, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>70 g</b> geröstete Erdnusskerne	<b>70 g</b> Panko (japanische Semmelbrösel)
<b>1</b> Ei	<b>4</b> Hähnchenoberkeulen (à ca. 180 g)
Salz	Pfeffer
geräuchertes Paprikapulver	<b>2 EL</b> Mehl
<b>4 EL</b> Olivenöl	<b>500 g</b> Kartoffeln
<b>250 g</b> Schalotten	<b>2</b> Zucchini (ca. 400 g)
<b>200 g</b> griechischer Joghurt (10 % Fett)	<b>2 EL</b> Erdnussbutter cremig

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 705 kcal, 40 g F, 43 g EW, 44 g KH

## Zubereitung

1. Nüsse hacken und mit Panko mischen. Ei verquirlen. Knochen aus den Hähnchenkeulen lösen, Keulen mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver würzen. Zuerst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in der Pankomischung wenden. Panade andrücken. Keulen auf eine Seite eines mit Backpapier belegten Backblechs legen. 2 EL Öl und ½ TL Paprikapulver verrühren und die Keulen damit bepinseln.
2. Backofen auf 200° vorheizen. Kartoffeln waschen und in dicke Scheiben schneiden, Schalotten schälen und längs vierteln. Beides salzen und pfeffern. Mit übrigem Öl (2 EL) mischen und auf der freien Seite des Blechs verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.
3. Inzwischen Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Salzen, pfeffern, unter die Kartoffeln mischen. Ca. 20 Min. backen. Joghurt und Erdnussbutter glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Dazu servieren.