Rezept

Low Carb Hähnchenkeulen »Marokko«

Ein Rezept von Low Carb Hähnchenkeulen »Marokko«, am 09.06.2025

Zutaten

2 EL	Olivenöl
2 TL	Ras-el-Hanout (marokkanische Gewürzmischung)
2	Hähnchenkeulen (à ca. 300 g)
1	rote Zwiebel
225 g	TK-Hokkaidokürbis
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Honig
2	Knoblauchzehen
	Salz
1 Dose	Kichererbsen (165 g Abtropfgewicht)
125 g	Kirschtomaten
1 EL	Sesamsamen
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Blech mit Backpapier auslegen und in den Ofen (Mitte) schieben. Für die Marinade 1 EL Olivenöl mit ½ TL Honig und 1 TL Ras el-Hanout cremig verrühren. Knoblauch schälen und ½ Zehe dazupressen, die Marinade mit Salz würzen.

2. Hähnchenkeulen gut trocken tupfen, mit der Marinade bestreichen und mit der Hautseite nach oben auf das Blech legen. Im Ofen 45 Min. grillen, dabei zweimal nach je 15 Min. wenden.

3. Für das Gemüse die Kichererbsen in ein Sieb gießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Tomaten waschen und halbieren.

4. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, noch gefrorenen Kürbis und Kichererbsen darin ca. 8 Min. braten. Dabei nach 2 Min. restlichen Knoblauch dazupressen, Tomaten, Sesam und das übrige Ras el-Hanout dazugeben und mitbraten.

5. Zitronensaft und übrigen Honig unter das Gemüse rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf zwei Teller verteilen. Die Hähnchenkeulen darauf anrichten.