

Rezept

Maishähnchen mit Avocadocreme

Ein Rezept von Maishähnchen mit Avocadocreme, am 10.06.2026

Zutaten

4 Maishähnchenkeulen	Salz
Pfeffer	Zucker
400 g gekochte Kartoffeln	12 Babymaiskolben
4 EL Pflanzenöl	2 Knoblauchzehen
1 Avocado	1 Bio-Limette
1 EL Olivenöl	200 g Kirschtomaten
5 Stängel Basilikum	120 g Maiskörner (Glas)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Hähnchenkeulen salzen und pfeffern. Tipp: Auf der Fleischseite stärker würzen, denn das Fleisch nimmt die Gewürze besser an.

2. Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen, die Keulen darin von allen Seiten goldgelb anbraten. Mit der Hautseite nach unten auf das Backblech legen und in den Ofen schieben.

3. Die Kartoffeln schälen und längs in Spalten schneiden. Die Babymaiskolben waschen, der Länge nach halbieren. Zusammen mit der ungeschälten, angeschlagenen Knoblauchzehe ebenfalls in der Pfanne kurz anbraten. Dann auf das Blech füllen und alles zusammen 10-12 Min. im Ofen braten.

4. Die Avocado längs rundum bis zum Kern einschneiden und halbieren, den Kern herauslösen und das Fleisch herauslöffeln. In einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Die Limette waschen, die Schale über der Schüssel fein abreiben, den Saft auspressen. 1-2 EL Limettensaft und Olivenöl unter die Avocadocreme rühren.

5. Die Kirschtomaten waschen und vierteln, die Kerne mit einem Teelöffel herauslöffeln und beiseite stellen. Die Tomatenfilets unter die Avocadocreme rühren. Basilikum waschen, Blätter in Streifen schneiden.

6. Das Blech aus dem Ofen nehmen, Kartoffeln und Mais in die Pfanne geben. Die Hähnchenkeulen wenden und wieder in den Ofen schieben. Maiskörner, Tomatenkerne und Basilikum unter die Kartoffeln mischen und kurz in der Pfanne schwenken, Knoblauchzehen herausnehmen. Das Gemüse mit den Hähnchenkeulen und der Avocadocreme anrichten.