

Rezept

Saté-Hähnchenkeulen mit Gemüse

Ein Rezept von Saté-Hähnchenkeulen mit Gemüse, am 29.06.2026

Zutaten

Für das Hähnchen

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 Stück Ingwer (2 cm lang) | 2 Knoblauchzehen |
| 1 rote Chilischote | 100 g Erdnusscreme ("crunchy") |
| 3 EL Erdnussöl | 3 EL Sojasauce |
| 4 Hähnchenkeulen (à ca. 250 g) | |

Für das Gemüse

- | | |
|--|----------------------------|
| 1 Romanesco (ca. 600 g; ersatzweise Blumenkohl) | 4 Frühlingszwiebeln |
| Salz | 300 g Zuckerschoten |
| | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal, 33 g F, 47 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Ingwer und Knoblauch schälen. Chili waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Ingwer, Knoblauch und Chili fein würfeln und mit Erdnusscreme, 1 EL Öl und Sojasauce in einer flachen Schale verrühren.
2. Die Hähnchenkeulen im Gelenk teilen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Geflügelteile in die Marinade geben und darin wenden, bis sie rundherum mit Sauce überzogen sind. Mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 2 Std. im Kühlschrank marinieren. Den Backofen auf 200° vorheizen. Hähnchenteile in die Fettpfanne legen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.
3. Romanesco waschen, putzen und in Röschen teilen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in etwa 4 cm breite Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen und verlesen.
4. Die Fettpfanne aus dem Ofen nehmen. Das grüne Gemüse um das Fleisch herum verteilen, salzen und pfeffern und mit dem restlichen Öl (2 EL) beträufeln. Im Ofen weitere 10-15 Min. backen, bis das Gemüse gar und das Hähnchen gebräunt ist.
5. Das Gemüse mit jeweils 1 Hähnchenober- und -unterkeule anrichten.