

Gebackene Knoblauch-Hähnchenkeule mit Ofengemüse

Würzig marinierte Hähnchenkeule, knuspriges Gemüse und als Clou: halbierte Knoblauch-Knollen, die beim Backen butterweich werden. Das alles auf einem Blech - da halten sich Aufwand und Abwasch in Grenzen.

Zutaten (für 4 Personen)

4 Hühnerkeulen (á ca. 250 g)
Marinade
6 EL Olivenöl
2 EL Ahornsirup
1 EL Paprikapulver
1 EL Knoblauchpulver

700 g Karotten / Wurzelgemüse
600 g festkochende Kartoffeln
Thymian frisch oder getrocknet
2 ganze Knoblauch-Knollen

Zubereitung

4 EL Olivenöl, Ahornsirup, Paprikapulver, Knoblauchpulver vermischen, Hühnerkeulen trockentupfen, mit Marinade bestreichen, mindestens 30 min ziehen lassen
Karotten / Wurzelgemüse putzen, in ca 2cm dicke Streifen schneiden

Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden
Gemüse auf Backblech legen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern
2 Knoblauch-Knollen (Stiel-Ansatz abschneiden) jeweils in der Mitte horizontal aufschneiden, zwischen Gemüse platzieren

TIPP: Menschen, die regelmäßig Knoblauch essen, bekommen seltener Herz-Kreislauferkrankungen. Er gilt als natürliches Antibiotikum, denn er hemmt das Wachstum von Bakterien und wirkt sogar leicht antiviral.

Marinierte Hühnerkeulen salzen, pfeffern, auf Backblech legen
Mit Thymian bestreuen
Bei 180°C Umluft 40 - 45 min backen

Knoblauch ist gar, wenn gut gebräunt, meist schon nach 30 min

Olaf Kosert und Antenne Brandenburg wünschen guten Appetit!