

Hähnchenkeulen "Himmel & Äd"



Zutaten (4 Personen):

1000 g Hähnchenunterkeulen
2 Äpfel (mittelgroß)
2 Zwiebel
2 TL Honig
4 EL Olivenöl
Saft von einer Zitrone
3 Zweige Rosmarin
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Olivenöl, Zitronensaft sowie Honig verrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
Die Hähnchenunterkeulen waschen, trocken tupfen, mit der Marinade einreiben und abgedeckt für eine Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.

Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft vorheizen.

Die Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Rosmarinzweige waschen und trocken schütteln.

Die marinierten Keulen aus dem Kühlschrank holen und gemeinsam mit den Äpfeln sowie Zwiebeln in eine große Auflaufform geben.

Die Rosmarinzweige darüber legen und alles für 45 Minuten in den Backofen geben. Danach herausholen und sofort servieren.

Tipp:

Dazu schmeckt ein Blattsalat.

Nährwertangaben: 616 kcal p.P, 15 g KH p.P.