

Schnelle Hähnchenkeulen aus der Pfanne



Zutaten (4 Personen):

- 3 Hähnchenschenkel
- 4 EL Rapsöl
- 1 EL Paprikapulver
- 2 Knoblauchzehen (geschält & fein gehackt)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Für die Marinade Rapsöl, Paprikapulver und Knoblauch gut verrühren und zur Seite stellen.

Die Hähnchenschenkel waschen, trockentupfen und anschließend am mittleren Gelenk in Hähnchenober- und -unterkeulen zerteilen.

Danach die Haut der Hähnchenkeulen rundherum in kurzen Abständen quer einschneiden, in eine große, flache Schale legen, mit der Marinade einreiben und für eine Stunde abgedeckt ziehen lassen.

Eine Grillpfanne erhitzen und das Rapsöl zufügen. Die marinierten Hähnchenkeulen mit Salz sowie Pfeffer würzen, in die Grillpfanne geben und bei geschlossenem Deckel unter mehrmaligem Wenden in 14 bis 16 Minuten knusprig braten und dann servieren.

Tipp:

Dazu schmeckt ein amerikanischer Krautsalat sehr lecker

Nährwertangaben: 374 kcal p.P., 1 g KH p.P.