

Drumsticks aus der Heißluftfritteuse mit Paprika-Salsa



Zeit gesamt
55min



Zubereitungszeit
20min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Honig	1 EL
Sojasauce	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Paprika, edelsüß	1 EL
Hähnchenunterkeulen	1.2 kg
Paprika, rot	2 St.
Paprika, gelb	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Rapsöl	2 EL
Gemüsebrühe	150 ml
Tomatenmark	2 EL
Apfelessig	2 EL
Salz	
Chili, gemahlen	
Brauner Zucker	2 EL
Basilikum, frisch	5 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Sieb, Küchenpapier, Backpapier

1. Honig, Sojasauce, $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer und Paprikapulver verrühren. Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen. Haut der Keulen von unten vorsichtig lösen, Fleisch mit Honig-Gewürz-Mischung einstreichen, Haut wieder darüberlegen und leicht andrücken. Restliche Marinade auf die Keulen streichen. Ca. 20 Min. bei Zimmertemperatur marinieren.
2. Inzwischen für die Salsa Paprikaschoten waschen und Strunk und Kerne entfernen. Schoten in kleine Würfel schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und ebenfalls fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel-, Knoblauch- und Paprikawürfel darin ca. 1 Min. anschwitzen. Brühe dazugeben und Gemüse zugedeckt ca. 5 Min. bei niedriger Hitze garen. Tomatenmark und Essig unterrühren. Mit Salz, Chili und braunem Zucker abschmecken, abkühlen lassen.
3. Frittierzorb mit der Hälfte der Drumsticks befüllen. Bei 160 °C 12 Min. frittieren, Drumsticks wenden und ca. 12 Min. bei gleicher Temperatur fertig garen. Das Fleisch ist gar, wenn es sich leicht vom Knochen lösen lässt. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Übrige Drumsticks auf die gleiche Weise garen. Abgetropfte Marinade aus dem Frittierzorb zur Salsa geben.
4. Drumsticks eventuell etwas salzen, mit der Salsa und Basilikumblättern anrichten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	632 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	57 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	33 g