



Hähnchen-Schenkel mit Honig-Kartoffeln, Gurken-Sticks und Schnittlauch-Quark

Zeit gesamt
 30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenunterkeulen	800 g
Öl	3 EL
Hähnchenwürzsalz	4 g
Honig	3 EL
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Schnittlauch, frisch	10 g
Dill, frisch	20 g
Quark 40 % Fett i.Tr.	250 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Paprika, edelsüß	
Salatgurken	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenpapier

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Hähnchenunterkeulen abwaschen, trocken tupfen und in einer Schüssel mit 1 EL Öl, Hähnchen-Würzsalz und 2 EL Honig vermengen.
2. Kartoffeln waschen, je nach Größe vierteln oder achteln (sie sollten die Form von Kartoffelecken haben) und in einem großen Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. kochen lassen. Hähnchen-Schenkel auf einem Backblech verteilen und ca. 25 Min. im Ofen backen. Schüssel anschließend säubern.
3. Schnittlauch und Dill waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in ca. 2 mm feine Ringe schneiden. Dill fein hacken. In der Schüssel Quark, Dill und Schnittlauch vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprika abschmecken.
4. Gurke waschen, nach Belieben schälen, längs vierteln und Kerngehäuse entfernen. Die Gurkenviertel jeweils längs halbieren und in je 3 gleich lange Stücke schneiden, sodass fingerdicke Gurken-Sticks entstehen.
5. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Kartoffeln mit 1 EL Honig und $\frac{1}{2}$ TL Salz ca. 3 Min. braten.
6. Gurkensticks in niedrige Gläser oder kleine Schälchen stellen. Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen, auf Tellern verteilen und mit Honig-Kartoffeln und Schnittlauch-

Quark anrichten. Mit den Gurken-Sticks servieren.

Guten Appetit

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	660 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	27 g