




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



 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenschenkel	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	
Zucker	
Joghurt, natur	150 g
Essig	1 EL
Paprika, edelsüß	
Salatgurken	1 St.

Zubereitung

 Küchenutensilien

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

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Hähnchenschenkel 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 und Zucker abschmecken. Joghurt im Becher mit 1 Spritzer Essig mischen und ebenfalls mit Salz, Pfeffer 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 ½ 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 Dips anrichten. Mit den Gurken-Sticks servieren.

Guten Appetit

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	794 kcal		
Kohlenhydrate	56 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	49 g	Fette	41 g