



Honig-Hähnchenkeulen und Ofen-Schupfnudeln mit Paprika-Apfel-Gemüse

 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schupfnudeln	1 kg
Öl	4 Esslöffel
Salz	
Hähnchenoberkeulen	800 g
Honig	1 Esslöffel
Paprika, edelsüß	
Thymian, frisch	5 g
Äpfel, rot	1 St.
Paprika, rot	3 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Zucker	
Wasser	3 Esslöffel
Pfeffer, schwarz	



Zubereitung

Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Schupfnudeln in einer Schüssel mit 1 EL Öl und Salz vermengen und auf einem Backblech verteilen. Schüssel nicht säubern.

Hähnchenkeulen abwaschen, trockentupfen und in der Schüssel gut mit Honig und Paprikapulver vermengen. Ofenrost leicht einfetten und die Hähnchenkeulen darauf verteilen.

Ofenrost mit den Hähnchenkeulen auf das Backblech stellen und beides auf mittlerer Schiene ca. 25–30 Min. goldgelb backen. Thymian waschen und trockenschütteln.

Apfel und Paprikas waschen, längs vierteln und entkernen. Anschließend quer in ca. 0,5 cm feine Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und längs in ca. 0,5 cm feine Streifen schneiden.

In einem Topf 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln und Zucker darin ca. 2 Min. glasig anbraten. Paprika und Thymian hinzufügen und weitere ca. 5 Min. braten. Apfel untermischen, Wasser hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 8 Min. garen. Thymianzweige anschließend entfernen.

Schupfnudeln und Honig-Hähnchenkeulen vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Paprika-Apfel-Gemüse dazu anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn Du die Thymianzweige mit einem Bindfaden zusammenbindest, kannst Du sie später einfacher wieder aus dem Gemüse entfernen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	913 kcal		
Kohlenhydrate	118 g	Ballaststoff	12 g
Eiweiß	54 g	Fette	23 g