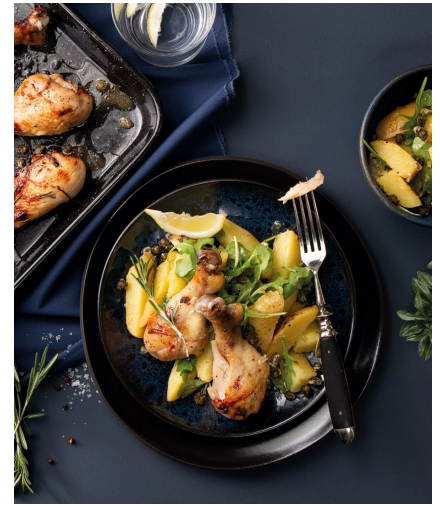




Rosmarin-Hähnchenkeulen mit warmem Rucola-Kartoffel-Salat und frittierten Kapern



 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenschenkel	800 g
Rosmarin, frisch	10 g
Bio-Zitronen	1 St.
Olivenöl	3 Esslöffel
Salz	1 Prise
Pfeffer, schwarz	1 Prise
Honig	1 Esslöffel
Kartoffeln, vorw. festk	1 kg
Kapern	2 Esslöffel
Öl	4 Esslöffel
Weizenmehl, Type 405	1 Teelöffel
Rucola	150 g

Zubereitung

Ofen auf 240 °C (Umluft) vorheizen. Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen, an einigen Stellen mit einem scharfen Messer tief einschneiden und zum Temperieren beiseitelegen. Rosmarin waschen und trocken schütteln.

Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen. In einer Schüssel 1 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer und 1 TL Honig mischen und die Keulen damit marinieren.

Die marinierten Hähnchenteile in einer Auflaufform verteilen, mit Rosmarin belegen und im Ofen ca. 20 – 25 Min. kross und goldbraun backen. Schüssel säubern.

Kartoffeln gründlich waschen und längs vierteln. In einem Topf knapp mit Salzwasser bedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 12 – 15 Min. weich garen.

Derweil die Kapern in ein Sieb abgießen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. In einer Pfanne Öl auf hoher Temperatur erhitzen. Die Kapern in einer Schüssel mit Mehl mischen und im heißen Öl ca. 2 – 3 Min. kross frittieren, bis sie etwas aufplatzen (siehe Tipp). Kapern anschließend erneut auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Rucola waschen und abtropfen lassen. Wenn die Kartoffeln gar sind, in das Sieb abgießen und in der gesäuberten Schüssel mit 1 TL Honig, Zitronenabrieb, 1 EL Zitronensaft und 1 EL Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchen aus dem Ofen nehmen und Rosmarin entfernen. Rucola unter die Kartoffeln mischen und ggf. noch etwas Olivenöl zugeben. Hähnchen und Rucola-Kartoffel-Salat

auf Tellern anrichten und mit Kapern bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Weil noch Flüssigkeit in den Kapern ist, wird das Öl zu Beginn etwas sprudeln. Durch das Frittieren wird den Kapern etwas von ihrer Schärfe genommen. Außerdem bekommt das Gericht durch die Kapern eine krosse Komponente.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	840 kcal		
Kohlenhydrate	54 g	Ballaststoff	7 g
Eiweiß	40 g	Fette	53 g