Zitronen-Hähnchen aus der Heißluftfritteuse

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenoberkeulen	4 St.
Bio Zitronen	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zwiebeln, rot	120 g
Karotten	400 g
Petersilie, frisch	10 g
Agavendicksaft	2 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, Heißluftfritteuse

1. Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen. Zitrone waschen, 4 Streifen Schale abschälen und unter die Haut der Keulen schieben. Keulen mit Salz und Pfeffer würzen. Frittierkorb damit befüllen, bei 160 °C ca. 15 Min. vorgaren.

2. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Karotten waschen, schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

3. Keulen aus dem Frittierkorb nehmen, Karotten und Zwiebeln einfüllen, Keulen mit der Hautseite nach unten darauflegen (Füllhöhe beachten) und bei 160 °C ca. 15 Min. weitergaren.

4. Keulen aus dem Frittierkorb nehmen, Gemüse wenden, Keulen mit der Hautseite nach oben darauflegen (Füllhöhe beachten) und bei 180 °C ca. 8–10 Min garen.

5. Zitrone halbieren, eine Hälfte in Scheiben schneiden, die andere auspressen. Hähnchenkeulen auf eine Platte legen und zugedeckt warm halten. Sud aus dem Frittiereinsatz in einen Topf geben, mit 4–5 EL Wasser auffüllen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Agavendicksaft würzen. Gemüse mit etwas Petersilie vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse und Keulen mit Zitronenscheiben anrichten, mit Sud beträufeln und mit übriger Petersilie garnieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	191 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	5 g