

# Gebackene Hähnchen-Keulen mit Krautsalat und Tsatsiki

**Für 2 Personen**

**Für die Hähnchenkeulen:**

4 Hähnchenunterkeulen, à 125g    3 TL Geflügelgewürzmischung    Paprikapulver, edelstüß  
Olivenöl

**Für den Krautsalat:**

1 kleiner Weißkohl	1 grüne Mini-Paprika	1 gelbe Mini-Paprika
1 rote Mini-Paprika	1 Zitrone	1 EL Kümmel
50 ml Kräuteressig	50 ml Sonnenblumenöl	4 Stiele Petersilie
Salz, Pfeffer, Zucker		

**Für das Tsatsiki:**

1 Salatgurke	150g griech. Sahnejoghurt	150g Speisequark (40%)
2 Zehen Knoblauch	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Einen Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Hähnchenkeulen mit Olivenöl einreiben und mit Paprikapulver und den getrockneten Kräutern würzen. Anschließend kurz scharf anbraten und in der Auflaufform für 20 bis 25 Minuten in den Backofen geben. Den Weißkohl grob hobeln und salzen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen und dazugeben. Nun mit dem Fleischstampfer weich stampfen. Die Paprika waschen und ganz fein hobeln. Nun mit dem Weißkohl vermengen und mit Kräuteressig, Sonnenblumenöl, Petersilie, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Für den Tsatsiki die Salatgurke schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Gurke kleinhacken. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Den Quark, den Joghurt und Olivenöl unterheben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen und mit dem Krautsalat und dem Tsatsiki auf einem Teller anrichten und servieren.

Matthias Jünger am 09. Oktober 2014