

# Hähnchen-Keule mit Soja-Honig-Chili-Marinade

## Für 2 Personen:

|                            |                        |                         |
|----------------------------|------------------------|-------------------------|
| 2 Hähnchenkeulen, halbiert | 1 Chilischote          | 4 EL Sojasauce          |
| 2 EL Honig                 | 4 Karotten in Scheiben | 3 Kartoffeln in Stiften |
| 1 EL Würzöl Sesam          | 5 EL Bratöl            | 1 Msp. Wokgewürz        |
| 1 Msp. Gewürzsalz          | 1 Msp. Pfeffermix      |                         |

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Chili, 3 EL Sojasauce, Honig, Gewürzsalz und optional Wokgewürz zu einer Marinade verrühren. Die Hähnchenteile damit vermengen und 10 Min. darin ziehen lassen.

Währenddessen Kartoffeln und Karotten zubereiten und in eine Auflaufform geben.

2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenteile für ca. 4 Min. kräftig darin anbraten, zwischendurch immer wieder wenden.

In der Zwischenzeit das Gemüse mit Gewürzsalz, Pfeffermix, Sojasauce, 3 EL Bratöl und Sesamöl vermengen.

Das Hähnchen aufs Gemüse in die Auflaufform geben und die restliche Marinade aus der Pfanne darüber verteilen. Die Auflaufform für ca. 35 Minuten in den heißen Backofen geben. Sollte das Hähnchen zu dunkel werden, die Auflaufform zwischendurch locker mit Alufolie abdecken.

Steffen Henssler am 10. Februar 2022