



# Hähnchenkeulen mit Gurken-Kohlrabi-Salat

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	2 St.
Salz	
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Öl	1 EL
Hähnchenunterkeulen	800 g
Kohlrabi	1 St.
Dill, frisch	20 g
Frischkäse, natur	100 g
Essig	2 EL
Zucker	

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, große Auflaufform, grobe Reibe

1. Ofen auf 250 °C (Umluft) vorheizen. Salatgurken waschen, die Enden entfernen und in feine Scheiben hobeln. In einer Schüssel Gurke mit Salz würzen und beiseitestellen. Kartoffel waschen, schälen und klein würfeln.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen, salzen und im heißen Öl rundherum ca. 3 Min. anbraten. Danach Kartoffelwürfel dazugeben und für weitere ca. 2 Min. braten. Alles in eine Auflaufform geben und im Ofen ca. 20 Min. garen.
3. Kohlrabi waschen, schälen, ggf. holzige Stellen entfernen und Kohlrabi grob in eine Schüssel raspeln. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken.
4. In der Schüssel Kohlrabi, Dill, Frischkäse, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen. Gurkenwasser abgießen, Gurken dazugeben und miteinander vermischen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Hähnchen und Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit dem Gurken-Kohlrabi-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Gurken sind schon recht salzig, sei deswegen etwas vorsichtiger mit dem Salz. Lieber am Ende öfter probieren und ggf. nachsalzen.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	605 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	46 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	23 g