



Hähnchenkeulen mit marinierten Ofenkartoffeln und Tomaten-Melonen-Salat



 Zeit gesamt
40min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenwürzsalz	10 g
Honig	2 EL
Olivenöl	8 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Hähnchenunterkeulen	800 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Honigmelone	1 St.
Cherrytomaten	500 g
Basilikum, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Für die Marinade in der Schüssel das Hähnchenwürzsalz, 2 EL Honig, 4 EL Olivenöl und jeweils 2 kräftige Prisen Salz und Pfeffer verrühren.
2. Hähnchen-Schenkel waschen, trocken tupfen, mit einem Messer an einigen Stellen tief einstechen und zur Marinade geben. Kartoffeln gründlich waschen, halbieren und ebenfalls zur Marinade geben.
3. Kartoffeln und Hähnchen gründlich (am besten mit den Händen) mit der Marinade vermengen, gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und im Ofen ca. 25–30 Min. knusprig und goldbraun backen. Die Hähnchenschenkel nach ca. 15 Min. wenden.
4. Derweil Melone schälen und würfeln. Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Basilikum waschen, trocken schütteln, 4 Spitzen zum Garnieren beiseitelegen und restliche Blätter grob zupfen.
5. Die Schüssel säubern und darin Melone, Tomaten und Basilikum mit 4 EL Olivenöl gründlich mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Kartoffeln und Hähnchen-Schenkel aus dem Ofen nehmen und mit dem Melonen-Tomaten-Salat und den Basilikumspitzen garniert servieren.

Guten Appetit!

Info: Das Einstechen der Hähnchenkeulen hat zwei Gründe. Zum einen nimmt das Fleisch die Marinade besser auf, aber vor allem verringert sich dadurch die Garzeit der Keulen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	782 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	32 g