






Rosmarin-Hähnchen-Keule an warmem Rucola-Kartoffelsalat mit frittierten Kapern



 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenunterkeulen	800 g
Rosmarin, frisch	10 g
Bio Zitronen	1 St.
Olivenöl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Honig	1 EL
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Kapern	2 EL
Öl	4 EL
Weizenmehl, Type 405	1 TL
Rucola	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, großer Topf mit Deckel, kleine Pfanne, große Auflaufform, Sieb, Küchenkrepp

1. Ofen auf 240 °C (Umluft) vorheizen. Hähnchen-Keulen waschen, trocken tupfen, an einigen Stellen mit einem scharfen Messer tief einschneiden und zum Temperieren beiseitelegen. Rosmarin waschen und trocken schütteln.
2. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen. In einer Schüssel 1 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer und 1 TL Honig mischen und die Keulen damit marinieren.
3. Die marinierten Hähnchen-Keulen in einer Auflaufform verteilen, mit Rosmarin belegen und im Ofen ca. 20–25 Min. kross und goldbraun backen. Schüssel säubern.
4. Kartoffeln gründlich waschen und längs vierteln. In einem Topf knapp mit Salzwasser bedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 12–15 Min. weich garen.
5. Derweil die Kapern in ein Sieb abgießen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. In einer Pfanne Öl auf hoher Temperatur erhitzen. Die Kapern in einer Schüssel mit Mehl mischen und im heißen Öl ca. 2–3 Min. kross frittieren, bis sie etwas aufplatzen (siehe Tipp). Kapern anschließend erneut auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

6. Rucola waschen und abtropfen lassen. Wenn die Kartoffeln gar sind, in das Sieb abgießen und in der gesäuberten Schüssel mit 1 TL Honig, Zitronenabrieb, 1 EL Zitronensaft und 1 EL Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Hähnchen-Keulen aus dem Ofen nehmen und Rosmarin entfernen. Rucola unter die Kartoffeln mischen und ggf. noch etwas Olivenöl zugeben. Hähnchen und Rucola-Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und mit Kapern bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Weil noch Flüssigkeit in den Kapern ist, wird das Öl zu Beginn etwas sprudeln. Durch das Frittieren wird den Kapern etwas von ihrer Schärfe genommen. Außerdem bekommt das Gericht durch die Kapern eine krosse Komponente.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	659 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	32 g