



Rosmarin-Zitronen-Hähnchenkeule mit Fenchel-Ofengemüse und Spinat

Sterne Koch Alexander Wulf macht Rosmarin-Zitronen-Hähnchenkeulen mit saisonalem Fenchel-Ofengemüse und roh mariniertem Spinat. Die perfekte Kombination aus herzhaftem Geschmack und zarten Aromen, verfeinert mit Parmesan und grobem Pfeffer.

Rezept

Rosmarin-Zitronen-Hähnchenkeule mit saisonalem Fenchel-Ofengemüse und roh mariniertem Spinat

von Alexander Wulf, für sechs Personen

Zutaten Rosmarin-Zitronen-Hähnchenkeule

- 6 Hähnchenkeulen mit Haut vom Mais-Hähnchen
- 50 ml Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer
- Zitronenschale einer halben Bio-Zitrone
- 1 EL gehackten Rosmarin
- Saft einer halben Zitrone

Zutaten Fenchel-Ofengemüse

- 1 Bio-Zitrone
- 2 frische Fenchelknollen, in dünne Spalten geschnitten
- 1 frischer Blumenkohl, in Röschen geputzt
- 1 frischer Broccoli, in Rösschen geputzt
- 200 g roher Baby-Spinat
- 50 ml Olivenöl
- 1 TL frischer Rosmarin
- 4 Limettenblätter
- 1 frischer Knoblauch, geschnitten
- 20 g Ingwer, geschält und in feine Würfel geschnitten
- ½ Chili, fein geschnitten
- 50 ml Kokosmilch
- 3 EL Sojasauce
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Honig

Zum kalt Untermengen

- 12 halbierte Cherry-Tomaten
- 3 EL frischer Basilikum

Zum Garnieren

- 6 EL geriebener Parmesan
- grober Pfeffer

Zutaten Dressing Spinat

- 1 EL Granatapfelessig oder Balsamico
- 1 TL Honig



- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Msp. Senf

Zubereitung

Die Hähnchenkeulen mit Salz, Pfeffer würzen und in Sonnenblumenöl scharf anbraten. Zitronenschale drüber reiben, Zitronensaft drüber träufeln und Rosmarin drüber streuen.

Für das Spinatdressing alle Zutaten miteinander vermengen.

Für das Schmorgemüse die restlichen Zutaten vermengen (bis auf den Spinat).

Alles auf einem Backblech mit Backpapier auslegen.

Angebratene Keulen auf das Gemüse legen.

Gemüse bei 160 Grad für circa 40 Minuten im Backofen schmoren lassen.

Anschließend Fleisch vom Blech nehmen.

Das Gemüse in eine Schüssel geben, mit frischen Tomaten, Basilikum und Rosmarin vermengen.

Spinat mit Marinade vermengen.

Alles gemeinsam auf einem Teller anrichten, dann mit dem restlichen Sud des Gemüses beträufeln, gegebenenfalls mit Parmesan und groben Pfeffer abschmecken.

Tipps

- Maishähnchen schmecken intensiver
- Für saftige Hähnchenkeulen, diese nicht zu lange und zu heiß braten
- Spinat und Dressing kurz vor dem Servieren vermengen
- Eher die kleinen und feinen Spinatblätter wählen
- Als Ofengemüse eignet sich: Süßkartoffel, Spargel, Kohlrabi, Karotten etc.
- Kokosmilch rundet das Gericht ab und macht es samtiger. Das Kokosaroma passt hervorragend zu den restlichen Zutaten
- Das Gemüse muss frisch mariniert anschließend zeitnah in den Ofen