

Gefüllte Hähnchenkeule



ZUTATEN:

Für die Hähnchenkeulen:

- 4 große Hähnchenkeulen (à 225 g)
- Pfeffer
- Salz
- Paprikapulver
- 6 EL Teutoburger Raps-Kernöl zum Braten

Für das Pesto:

- 60 g Bärlauch
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Walnüsse
- 7 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- Salz
- Pfeffer
- 50 g geriebener Pecorino (oder ein anderer Hartkäse)

Für das Kartoffel-Ratatouille:

- 400 g Kartoffeln
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Aubergine
- 1 Zucchini
- 4 Tomaten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- Rosmarin
- Thymian
- Basilikum
- Petersilie
- 6 EL Raps-Kernöl

Hähnchenkeulen kalt abbrausen, trocken tupfen und den oberen Teil der Keule am Knochen entlang aufschneiden. Den Knochen mit einer Geflügelschere am Gelenk abzwicken. Für das Bärlauch-Pesto den Bärlauch waschen, gut abtropfen lassen, Knoblauchzehen abziehen, mit den Walnüssen im Mixer fein zerkleinern. Raps-Kernöl zugeben, salzen, pfeffern und den geriebenen Pecorino unterheben. Die Hähnchenkeulen mit dem Bärlauch-Pesto füllen, vorsichtig mit Zahnstochern feststecken und kräftig pfeffern, salzen und mit Paprikapulver bestäuben. Die Kartoffeln schälen, vierteln und waschen. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen. Die Zwiebeln vierteln, die Knoblauchzehen in dünne Scheibchen schneiden. Das Gemüse waschen



und putzen. Die Aubergine in Stücke, die Zucchini in Scheiben schneiden, die Tomaten vierteln. Die Paprikaschoten halbieren, Kerngehäuse und die weißen Scheidewände entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kartoffeln in 6 EL Raps-Kernöl scharf anbraten und mit Rosmarin würzen. Nach 5 Minuten das Gemüse zufügen. Pfeffer, salzen und mit Thymian, Basilikum und Petersilie kräftig würzen. Das Kartoffel-Ratatouille unter häufigem Wenden 15 Minuten garen. Inzwischen 6 EL Raps-Kernöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenkeulen rundum anbraten, dann in einen Bräter legen und im Ofen bei starker Oberhitze 15 Minuten garen. Die Hähnchenkeulen aus dem Bräter nehmen, auf Küchentrepp abtropfen lassen und die Zahnstocher entfernen. Hähnchenkeulen mit dem Kartoffel-Ratatouille auf Tellern anrichten.

Pro Person:

887 kcal (3713 kJ), 46,7 g Eiweiß, 67,3 g Fett, 25,0 g Kohlenhydrate (2,1 BE)

GENIESSERTIPP: Nicht jedes Pflanzenöl ist gleichermaßen zum Braten und Frittieren geeignet. Teutoburger Raps-Kernöl „Heiß Braten“ wird aus einer speziellen Rapsorte mit hohem Anteil an hitzestabiler, einfach ungesättigter Ölsäure hergestellt („high-oleic“). Es kann dadurch sehr hoch und lange erhitzt werden. Durch die schonende Dämpfung hat das Öl einen besonders milden Geschmack.