

Hähnchenkeule mit Kürbisgnocchi

Zartes Geflügelfleisch trifft auf nussige Geschmacksmomente: Die gebratene Hähnchenkeule mit Kürbisgnocchi, Pistazien und Salbei ist in nur 45 Minuten zubereitet und damit ein idealer, herzhafter Herbstgenuss für den Fleischerimbiss.

Geflügel und Kürbis ist das Genussduo im Herbst. Doch die Kombination aus nussig-aromatischem Frucht- und zartem Geflügelfleisch hat nicht nur geschmacklich einiges zu bieten: Hähnchen, Putte und Co. zum Beispiel enthalten eine ganze Reihe von B-Vitaminen, die für das allgemeine Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit zuständig sind. Kürbis hingegen liefert Betacarotin für gesunde Schleimhäute und die müssen gerade im Herbst und Winter gegen Infekte gestärkt werden. So lässt sich die kalte Jahreszeit nicht nur kulinarisch, sondern auch perfekt gestärkt genießen.

Neben dem klassischen Brat- oder Grillhähnchen sind insbesondere Teilstücke wie Hähnchenkeulen beliebt,

die sich ideal zum Grillen und Schmoren eignen.

Der in diesem Rezept verwendete breitrunde und orangerote Hokkaidokürbis hat eine dünne Schale, die beim Kochen weich wird und – im Gegensatz zu anderen Kürbissorten – mitverzehrt werden kann. Das Fruchtfleisch hat ein nussiges Aroma, ähnlich Maroni, und eine stabile Konsistenz, obwohl es kaum spürbare Fasern enthält.

Zutaten für vier Personen

- 6 Hähnchenkeulen
- 2 EL Pflanzenöl
- ½ EL Paprikapulver
- 1 TL Currypulver
- Salz und Pfeffer

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Hokkaidokürbis
- 2 EL Olivenöl
- 200 ml Geflügelbrühe
- 250 g Gnocchi
- 2 Stängel Salbei
- Pistazienkerne

Zubereitung

Hähnchenkeulen in einen Bräter legen. Pflanzenöl mit Paprikapulver und ½ TL Currypulver vermischen, Hähnchenkeulen mit dem Gewürzöl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei 180 °C etwa 45 Minuten im Ofen garen. Dabei mehrmals mit dem entstehenden Bratensaft begießen.

Info

Dieses und andere leckere Rezepte für den Fleischerimbiss finden Sie zum Download auf der Homepage www.fleischerei.de.



So farbenfroh wie der Herbst präsentiert sich auch die gebratene Hähnchenkeule mit Kürbisgnocchi, Pistazien und Salbei.

Deutsches Geflügel

Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl etwa zwei Minuten anschwitzen, Kürbiswürfel und restliches Currypulver dazugeben und weitere zwei Minuten mitbraten lassen. Mit Brühe auffüllen und in etwa fünf Minuten gar kochen. Gnocchis dazugeben und etwa weitere vier bis fünf Minuten in dem Sud erwärmen.

Hähnchenkeulen und Gnocchis anrichten, mit Salbei und gehackten Pistazien garnieren.

Nährwerte pro Portion circa 511 kcal, 27 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß. Zubereitungszeit circa 45 Minuten. www.deutsches-gefluegel.de