

Hähnchenunterkeulen

Zart und geschmacksvoll sind diese marinierten Hähnchenunterkeulen aus dem Ofen. Sie lassen sich aber auch sehr gut auf dem Grill zubereiten.



Zutaten für 5 Portionen:

- 5 Hähnchenunterkeulen

Für die Marinade:

- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Tomatenmark
- 1 EL Honig
- 1 TL Senf
- 1/2 TL Paprika edelsüß
- 1/2 TL Grillgewürz
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- Für die Marinade Rapsöl, Sojasoße, Tomatenmark, Honig, Senf, Paprikapulver, Grillgewürz und gehackten Knoblauch gut miteinander vermischen.
- Marinade nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Hähnchenunterkeulen großzügig damit bestreichen oder alles in einer großen

Schüssel miteinander vermengen.

- Backbleche mit Backpapier auslegen.
- Hähnchenkeulen gleichmäßig darauf verteilen.
- Im Ofen für ca. 45 Minuten bei 200 Grad garen und zwischendurch wenden, bis sie von beiden Seiten goldbraun und knusprig sind.