

Orientalische Hähnchenkeulen mit Safranzwiebeln und Minzjoghurt

Für 4 Portionen

Zutaten:

500 g Gemüsezwiebeln	2 Ei Honig
1 Ei Zimt	1 gestrichener TL Paprikapulver
1 Döschen Safranfäden	½ TL Schwarzkümmel
30 g Rosinen	3-4 Stängel Minze
Salz	250 g fettarmer Joghurt
4 Lorbeerblätter	20g gehackte Pistazienkerne
400 ml Gemüsebrühe	
4 Hähnchenkeulen á 150 g	

Zubereitung:

1. Zwiebeln halbieren und in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden. Mit Zimt, Safran, Rosinen, Salz Lorbeer und Brühe in einer feuerfesten Form mischen. Keulen am Gelenk durchtrennen, mit einer Gabel mehrmals einstechen, salzen und ebenfalls in eine feuerfeste Form geben. Beides im vorgeheizten Ofen auf der untersten Leiste bei 225 Grad 25 Minuten (Umluft bei 200 Grad 20 Minuten) garen. Honig, Paprikapulver und Kümmel mischen und die Hähnchenteile nach 15 Minuten damit bepinseln.
2. Inzwischen Minze fein schneiden und mit Joghurt und Salz verrühren. Hähnchen mit den Zwiebeln anrichten. Pistazien darüber streuen. Mit dem Joghurt servieren.

Tipp: Statt Safran kann auch Kurkuma genommen werden.

