



## Hähnchenkeulen

Pro Portion (Chili-Hähnchen-Keulen):  
E: 32 g, F: 14 g, Kh: 1 g,  
kJ: 1061, kcal: 253

### Die Zutaten:

- 16 Hähnchen-  
unterkeulen  
(je etwa 85 g)

### Für Chili-Hähnchenkeulen:

- 4 ge-  
häufte  
EL scharfe Chili-  
sauce
- 1 durchgepresste  
Knoblauchzehe
- 1 TL Balsamico-Essig
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 EL Speiseöl

### Für Hähnchenkeulen,

#### klassisch:

- ½ TL Salz
- 1 Msp. frisch gemahlener  
Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver  
edelsüß
- 2–3 EL Speiseöl

- 1 Die Hähnchenkeulen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trockentupfen.
- 2 Für die Chili-Hähnchenkeulen Chilisauce, Knoblauch, Essig, Honig und Öl miteinander verrühren und 8 Hähnchenkeulen damit bestreichen, in eine flache Schale legen und zugedeckt mindestens 2 Stunden oder über Nacht kalt stellen. Die Keulen in eine mit Backpapier ausgelegte Fettfangschale legen, nochmals mit der Marinade bestreichen.
- 3 Für die Hähnchenkeulen klassisch Salz, Pfeffer und Paprikapulver mit Öl verrühren, 8 Hähnchenkeulen damit einpinseln und zu den Chili-Hähnchenkeulen in die Fettfangschale legen. Die Fettfangschale auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben.

**Ober-/Unterhitze:** etwa 200 °C (vorgeheizt)

**Heißluft:** etwa 180 °C (nicht vorgeheizt)

**Gas:** Stufe 3–4 (nicht vorgeheizt)

**Bratzeit:** 35–45 Minuten.



### Tipp

Die Chili-Hähnchenkeulen während der Bratzeit ab und zu mit der Marinade bestreichen.

### Variante

#### Hähnchenkeulen indisch:

Dafür ½ Teelöffel Salz, 1 gehäuften Teelöffel Currypulver, 1 Teelöffel Honig und 2–3 Esslöffel Sesamöl verrühren und die Keulen damit bepinseln.

## Party und Gäste - Picknick

8 Portionen

### Bunter Bohnensalat

Zubereitungszeit: **30 Minuten** ohne Durchziehzeit

16 Stück – 8 Portionen

### Hähnchenkeulen

Zubereitungszeit: etwa **20 Minuten** ohne Marinierzeit

Bratzeit: **35–45 Minuten**

8 Portionen

### Spaghettisalat

Zubereitungszeit: **30 Minuten**



## Picknick

### Spaghettisalat

Pro Portion: E: 20 g, F: 27 g, Kh: 67 g,  
kJ: 2585, kcal: 618

#### Die Zutaten:

- 600 g Spaghetti
- 6 l Wasser
- 6 TL Salz
  
- 2 Gläser getrocknete Tomaten in Öl (Abtropfgewicht je 340 g)
  
- 1 Glas (230 g) entsteinte, schwarze Oliven, trocken eingelegt
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL abgetropfte Kapern
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Bund Basilikum
- 8 EL Öl von den getrockneten Tomaten
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 50 g frisch gehobelter Parmesan

**1** Spaghetti eventuell in Stücke brechen. Wasser in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Salz und Nudeln zugeben und Nudeln im geöffneten Topf, bei mittlerer Hitze, nach Packungsanleitung bissfest kochen. Zwischendurch 4–5-mal umrühren. Nudeln auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und erkalten lassen.

**2** Tomaten abtropfen lassen, Öl auffangen und Tomaten in feine Streifen schneiden. Oliven vierteln.

**3** Knoblauch abziehen, fein hacken und in eine große Salatschüssel geben. Tomatenstreifen, Oliven, Kapern und Tomatenmark hinzufügen, gut vermischen und die Spaghetti unterheben.

**4** Basilikum abspülen und trockentupfen. Blättchen von den Stängeln zupfen, fein schneiden, mit dem Öl zu den Spaghetti geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zutaten vermischen und den Salat mit Parmesan bestreuen.



#### Ergänzende Vorschläge zum Picknick:

- 16 hart gekochte Eier
- 1 kg Kartoffelsalat mit Mayonnaise
- 800 g Krautsalat
- 600 g vorbereitetes, in Streifen geschnittenes Gemüse (Möhren, Paprika, Gurke)

- 16 verschiedene Brötchen
- 8 Becher Rote Grütze (je 160 g) und Vanillesauce (Kühlregal)

1 Marmorkuchen



Limonade, Bier, Mineralwasser, Orangensaft, Apfelsaft