

Gebratene Hühnerkeulen mit Linsenragout

Gesamtzeit **60 Min.** 60 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3152 kJ / 751 kcal

Fett: **31,3 g** Eiweiß: **51,7 g**
Kohlenhydrate: **52,9 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für die Hühnerkeulen

4	Hühnerkeulen
2	Zwiebeln
200 ml	trockenen Weißwein
6 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
2	Lorbeerblätter
2 EL	Rapsöl
1 TL	gestrichen Paprikapulver
1 EL	Honig

Für das Linsenragout

200 g	Berglinsen
3 EL	Rapsöl
500 ml	Gemüsebrühe
5 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
150 g	geschälte Kartoffeln
100 g	Speckwürfel
200 g	geschälte Süßkartoffel
150 g	Fisolenfrisch
1	Stängel Rosmarin
1	Knoblauchzehe

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Linsen waschen und in kaltem Wasser einweichen.
Rosmarin waschen und trocknen.

Schritt 2

Die Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen und in haselnussgroße Stücke portionieren. Die Fisolen waschen, abtrocknen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.

Schritt 3

Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Den Rosmarin abzupfen und fein hacken.

Schritt 4

Den Speck mit 3 EL Rapsöl in einem Topf anbraten. Die eingeweichten Linsen abgießen und zum Speck geben. Kartoffeln, Süßkartoffeln, Rosmarin, Knoblauch und Fisolen hinzufügen. Alles mit Gemüsebrühe und 5 EL Kikkoman Sojasauce auffüllen und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen.

Schritt 5

Den Ofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
to 200 °C.

Schritt 6

Inzwischen 2 EL Rapsöl mit 4 EL Kikkoman

Sojasauce, Paprikapulver und Honig mischen. Zwiebeln schälen und in zwei Hälften schneiden. Die Hühnerkeulen und Zwiebeln mit der Sojasauce-Paprika-Marinade marinieren und in einem Bräter in den Ofen geben.

Schritt 7

Die Hühnerkeulen ca. 5 Minuten im Ofen rösten, dann Weißwein und 2 EL Kikkoman Sojasauce angeießen und 2 Lorbeerblätter zugeben.

Schritt 8

Auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten im zugedeckten Bräter schmoren. Den Deckel abnehmen und die Hühnerkeulen nochmal 15 Minuten Farbe nehmen lassen. Mit dem Linsenragout zusammen servieren.