

# Asiatische Hähnchenkeulen



8	Hähnchenunterkeulen
	Salz
	Pfeffer
	Edelsüßpaprika
1 Bund	Lauchzwiebeln
500 g	Möhren
2	Äpfel
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Butter oder Margarine
½ l	klare Bio-Gemüsebrühe (instant)
100 g	Schlagsahne
	Curry
1-2 EL	heller Soßenbinder
3 EL	Kokosraspel
1	Apfelscheibe und Petersilie zum Garnieren

Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Auf ein gefettetes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Gas: Stufe 3) 20 Minuten braten.

Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser zwei Minuten blanchieren, abtropfen lassen. Möhren schälen und waschen. Nach Belieben der Länge nach einkerben und in dünne Scheiben (Blüten) schneiden.

Äpfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Äpfel in dünne Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Fett schmelzen und die Möhren darin drei Minuten dünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen, anschließend abtropfen lassen, dabei die Brühe auffangen.

Mit Sahne aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und mit Soßenbinder andicken. Obst-Gemüsebeilage kurz darin erwärmen. Inzwischen Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren rösten. Keulchen auf der Obst-Gemüsebeilage anrichten.

Mit Kokosraspel überstreuen.