



**WIESENHOF**  
**PRIVATHOF**  
*Geflügel*



## Hähnchenkeulen vom Blech

Dauer: ca. 1 Std. | 2013 kJ, 482 kcal

### Zutaten:

(für 4 Personen)  
2 Pk. WIESENHOF Privathof-Geflügel Hähnchen  
Schenkel  
2-3 Zweige Salbei  
Salz, schwarzer Pfeffer  
3 El Olivenöl  
400 g Möhren  
200 g Petersilienwurzel  
300 g Kartoffeln  
150 ml Gemüsefond  
1-2 El süße Sahne

### Zubereitung:

1. Hähnchenschenkel waschen, trockentupfen, die Haut anheben und die abgezupften Salbeiblätter (bis auf einige) darunter schieben. Keulen mit Salz und Pfeffer einreiben.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Keulen darin rundherum kräftig anbraten. Keulen auf ein tiefes Blech legen.
3. Möhren, Petersilienwurzeln und Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und um die Keulen verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Hälfte Gemüsefond angießen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Min. garen. Dabei nach und nach restl. Fond angießen.
5. Keulen herausnehmen, Sahne und restl. Salbei unter das Gemüse rühren. Alles auf Tellern anrichten.

### Nährwerte:

Eiweiß: 38g,  
Kohlenhydrate: 19g,  
Fett: 28g ,  
Brennwert: 2013 kJ, 482 kcal

Natürlich können Sie auch jedes andere Geflügel-Rezept mit Privathof-Geflügel zubereiten.  
Köstliche Anregungen finden Sie hier: [wiesenhof-kochclub.de](http://wiesenhof-kochclub.de)