

Zitronenhendl

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

4	Hühnerkeulen
2 EL	selbstgemachte Suppenwürze
1	Bio-Zitrone
150 G	Karotten
150 G	Rüben
150 G	Petersilwurzeln
2 EL	Leinöl
5	Knoblauchzehe
250 ML	Wasser

Zubereitung

1. Backrohr auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.
2. Selbstgemachtes Suppengewürz mit dem Saft einer halbe Zitrone und etwas warmen Wasser verrühren und die Hühnerkeulen mit der Mischung bestreichen.
3. Gemüse schälen und in ca. 2 cm breite Scheiben, übrige Zitrone in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
4. Gemüse, Knoblauch und Zitronenscheiben mit Öl in einer Bratpfanne verteilen.
5. Hühnerkeulen einlegen und im Rohr (untere Einschubleiste/Rost) ca. 1 Stunde braten. Nach halber Garzeit ca. 1/4 l Wasser zugießen.