

Gebratene Hühnerkeulen mit Gemüse, Portwein und Feigen

- 2-3 Hühnerkeulen
- 2 Zwiebel
- 1 **Knoblauchzehe**
- 1 TL Ingwer frisch
- 2 EL Olivenöl
- 1 **Bris.** Zimt (wenn vorhanden
die Gewürzmischung
"Ras El Hanout" verwenden)
- 250ml Portwein
- 1 Paprika
- 4-6 Feigen
- 1 EL Honig
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- 1 EL Petersilie fein geschnitten
- 50g Pinienkerne wenn vorhanden



Die Hühnerkeulen gründlich waschen, mit Küchenpapier abtrocknen. Die Zwiebeln häuten und in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchehe schälen und klein hacken. Ingwer (ca. 2 cm) schälen und fein reiben.

In einer Bratenform 2 EL Olivenöl erhitzen und die Hühnerkeulen darin von beiden Seiten bei starker Hitze kräftig anbraten. Zwiebelringe, Ingwer, Knoblauch und Zimtstange dazugeben und ganz kurz mitbraten. Mit Portwein aufgießen, im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 30 Minuten mitgaren. (Du kannst auch eine Pfanne mit Deckel verwenden, öfters schütteln)

Währenddessen die Feigen putzen und halbieren (die größeren Stücke vierteln). Paprika waschen, entkernen und in Stücke henschneiden. Die Petersilie abrausen, trockentupfen, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Die Feigen und die Paprikastücke nach den 30 Minuten zu den Hühnerkeulen geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Den Honig auf die Hühnerkeulen streichen und das Ganze weitere 15-20 Minuten fertig garen.

Zum Anrichten

in vorgewärmte Teller je eine Hühnerkeule geben, das Gemüse und die Feigen verteilen, mit Petersilie und Pinienkerne bestreuen. Dazu Salzkartoffel oder Reis (Uncle Bens 2min Beutel) reichen.

