

# Hühnerbeine im Minibackofen mit Weißkohl

huenminibwk08q.odt

Dieses Rezept ist für den Minibackofen, der hat wenig Leistung, und braucht entsprechend länger. Wenn man es in dem großen Backofen macht, reduzieren sich die Schmorzeiten erheblich.

## Zutatenliste für 2 Portionen:

600 g Hühnerbeine  
Öl  
Salz, Pfeffer, Curry, Paprika  
Zucker,  
1 TL Essigessenz  
300 g Weißkohl  
200 g Fladenbrot  
Majonäse

## Zubereitung:

Die Marinade anrühren: erst Öl mit Salz, Pfeffer, Curry, Paprika verrühren, dann Zucker und 1 TL Essigessenz zugeben und nochmal verrühren. Die Hühnerbeine halbieren und eventuelle dicke Fettstücke entfernen. In einer Schüssel mit der Marinade wenden und 1 bis 12 Stunden ziehen lassen.

Den Minibackofen mit einer mittelgroßen Fettpfanne und etwas Öl vorheizen. Die marinierten Hühnerbeine platzieren und 30 Min. auf 200° schmoren. Dann umdrehen und weitere 10 Min. schmoren.



Nur Kohl, Fleisch und Brot



Jetzt einmal umdrehen

Derweil den Kohl in nicht zu kleine Stücke schneiden und jetzt zwischen den Hühnerbeinen verteilen. Weitere 20 Min. auf 200° schmoren lassen und dann die Hitze auf 160° reduzieren. Den Kohl zwischen den Hühnerbeinen zwischendurch mal umrühren.



Den Kohl dazwischen

Nach weiteren 20 Min. müsste alles gar sein, die Hühnerbeine waren jetzt insgesamt 80 Min. im Minibackofen.

Mit Fladenbrot servieren, die Majonäse dazu reichen.



Gehaltvoll, einfach und kostengünstig

|                     |             |                       |        |
|---------------------|-------------|-----------------------|--------|
| Vorbereitungszeit:  | 1 - 12 Std. | Kosten pro Portion:   | 0,75 € |
| Zubereitungszeit:   | 80 Min.     | Kalorien pro Portion: | 933    |
| Schwierigkeitsgrad: | mittel      | K: 63g F: 50g E: 58g  |        |