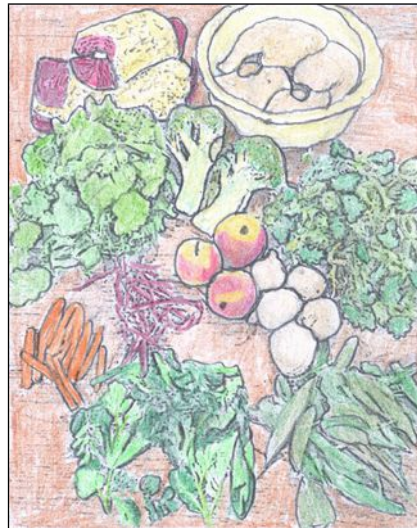


Hühnerbeine mit Wildgemüse

huenwildge08q.odt

Zutatenliste für 8 Portionen:

- 8 Hühnerbeine
- Öl
- Salz
- Weisser Pfeffer
- Rosenpaprikapulver
- Curry
- Zucker
- Essig
- 800 g Spätzle
- 4 Zwiebeln
- 2 Broccoli
- Löwenzahnwurzeln
- 100 ml Weisswein
- Bärenklausprossen
- Beinwellblätter
- 4 Möhren
- 2 Äpfel
- Brennnesselblätter
- Lauchkraut
- Bärlauch
- 200 ml Sahne
- 2 EL Mehl



Alle Kräuter der Saison

Zubereitung:

Die Marinade anrühren: erst Öl mit Salz, Pfeffer, Paprika und Curry vermischen, dann Zucker und Essig zugeben und gut umrühren. Die Hühnerbeine in einer Schüssel mit der Marinade einreiben. Möglichst lange ziehen lassen.

Den Backofen mit einem passenden Backblech auf 250 C° vorheizen. Etwas einölen



Schön Marinieren

und die Hühnerbeine mit der Haut nach oben auf dem Blech verteilen. Nach 10 Min. die restliche Marinade mit einem Löffel verteilen. Nach weiteren 10 Min. die Beine einmal umdrehen. Danach die Temperatur reduzieren bevor das Fleisch schwarz wird. Nach insgesamt etwa 45 Min. sind die Hühnerbeine fertig.

Derweil das Wasser für die Spätzle aufsetzen. Öl in einem größeren Topf erhitzen. Zwiebeln in Spalten schneiden und anbraten. Die Strünke vom Broccoli in kleine Stifte schneiden und mit anbraten. Die Löwenzahnwurzeln dazugeben. Wenn alles gut angebraten ist mit Weißwein ablöschen. Die Broccoliröschen zugeben und schmoren lassen.

Die Bärenklausprossen und die Beinwellblätter kleinschneiden und zugeben, weiter schmoren. Derweil die Möhren schälen und in Stifte schneiden. Die Äpfel in Stücke schneiden. Beides in den Gemüsetopf geben und ab und zu mal umrühren. Die Brennnesselblätter kleinschneiden zum Gemüse hinzufügen, Später das Lauchkraut ebenso. Noch einmal umrühren und den Bärlauch ganz obendrauf. Den Herd ausstellen und noch ziehen lassen.



Alles Gemüse im Topf

Derweil die Hühnerbeine aus dem Fett nehmen und auf einem Teller stapeln. Das Fett von dem Blech in eine Pfanne schütten, etwas kochendes Wasser und etwas Sahne zugeben. Mehl mit lauwarmen Wasser anrühren, in die Sauce einrühren und das Ganze aufkochen.



Soße zu den Spätzle

Tip: entsprechend der Kochzeit der einzelnen Zutaten ergibt sich die richtige Reihenfolge, nach der man die einzelnen Gemüsesorten in den Topf gibt.

| | | | |
|---------------------|-------------|-----------------------|---------------|
| Vorbereitungszeit: | 0 - 4 Std. | Kosten pro Portion: | xxx |
| Zubereitungszeit: | 70 Min. | Kalorien pro Portion: | xxx |
| Schwierigkeitsgrad: | schwieriger | K: xxx | F: xxx E: xxx |