

**Kochen**

**Caroline Autenrieth**

**Dienstag, den 15.11.2022**

**Hühnchensalat mit Karotten und Kreuzkümmel**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

- 4 Hühnchenschenkel (Ober- und Unterkeulen)
- 4 Karotten (ca. 500 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmelsaat
- 2 TL Koriandersaat
- Chiliflocken (nach Belieben)
- 1 Bund Koriandergrün (oder glatte Petersilie)
- 1 Zitrone, der Saft davon
- etwas Salz
- 1 EL Honig, flüssig
- 2 EL Olivenöl



**Zubereitung**

1. **Die Hühnchenkeulen** am Gelenk halbieren. Keulenteile rundherum mit Pfeffer und Salz würzen.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die 8 Keulenteile darin bei mittlerer bis starker Hitze rundherum goldgelb anbraten. Teile auf einen Rost legen und über einem Blech, auf der mittleren Schiene bei 180 Grad Ober- und Unterhitze etwa 30 Minuten braten, dabei ab und zu wenden.
3. Die Keulenteile aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
4. Die Keulenteile häuten. Die Haut fein schneiden und beiseite legen. Fleisch von den Knochen zupfen und ebenfalls beiseite legen.
5. Karotten putzen, schälen und abbrausen. Karotten schräg in 3 Millimeter dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.
6. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Hühnchenhaut darin bei starker bis mittlerer Hitze knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseite stellen.
7. Kreuzkümmel, Koriander und Chiliflocken im heißen Bratfett kurz anbraten. Karotten zufügen und 3 Minuten bei starker Hitze unter Wenden braten. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Karotten mit Pfeffer und Salz würzen. Keulenfleisch unterheben und die Pfanne von der Kochstelle nehmen.
8. Für das **Salatdressing** Zitronensaft, 1 TL Salz und Honig verrühren, Öl mit einem Schneebesen unterschlagen. Koriandergrün abbrausen, trockenschütteln und grob schneiden.
9. Karotten-Hühnchen auf eine Platte geben und mit dem Dressing beträufeln. Mit Koriander und Hühnchenhaut bestreut servieren.