

# Hähnchenkeulen in Speck

Für herzhaften Genuss in der kalten Jahreszeit sorgen köstliche Geflügelgerichte mit Speck. Diese verbinden zartes Geflügelfleisch mit würzigem Speckaroma und sind – sowohl deftig als auch leicht – immer ein besonderer Gaumenschmaus.

► **Jetzt heißt es „ran an den Speck“**, denn besonders zur kalten Jahreszeit sind deftige Speisen gefragt. Wie wäre es zum Beispiel einmal mit Hähnchen- und Putengerichten mit Speck, bei denen zarter Geflügelgeschmack und herzhaftes Speckaroma miteinander harmonieren? Denn das Genussduo „Geflügel und Speck“ ist nicht nur lecker, sondern bietet auch abwechslungsreiche Zubereitungsmöglichkeiten.

## Raffiniert gewickelt

Wer Geflügel gerne herzhaft und zugleich zart mag, für den ist das sogenannte „Bardieren“ genau das Richtige. Bei dieser Zubereitungsart wird das magere Geflügelfleisch in rohen, fetten Speck (grünen Speck) gewickelt und so vor dem Austrocknen beim Garen geschützt. Für einen pikanten Geschmack empfiehlt sich durchwachsender Speck (Frühstücksspeck) oder Schinkenspeck. Besonders gut zum Bardieren geeignet sind Schnitzel, Steaks, Medaillons, Filets und Innenfilets. Aber auch Keulen lassen sich gut in Speck einwickeln – zum Beispiel als „Hähnchenkeulen in Speck mit Rosmarin und Polenta“. Hierbei sorgt frischer Rosmarin, der zusammen mit dem Speck eingewickelt wird, für eine besondere Geschmacksnote. Außerdem eignen sich zum Bardieren von Geflügel Thymian und Salbeiblätter.

### Info

Dieses und andere leckere Rezepte für den Fleischerimbiss finden Sie auch auf unserer Homepage [www.fleischerei.de](http://www.fleischerei.de).

## Zutaten für 4 Personen

- 6 Hähnchenkeulen
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 6 Scheiben Speck
- einige Zweige Rosmarin
- 2 bis 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 3 Zweige Thymian
- 500 ml Geflügelbrühe
- 250 ml Sahne
- frisch geriebene Muskatnuss
- 150 g Polentagrieß
- 40 g Butter
- 50 g Parmesan
- 80 g getrocknete Tomaten aus dem Glas

## Köstlich kombiniert

Gewürfelte, durchwachsender Speck eignet sich auch zum Verfeinern von Geschnetzelttem wie zum Beispiel „Hähnchengeschnetzelttes mit Artischocken, getrockneten Tomaten und Speck“ oder Schmorgerichten, wie etwa „Coq au vin aus der Putenkeule mit Champignons und Speck“. Edel wird es mit dem Rezept „Gebratenes Carpaccio vom Hähnchen mit Petersilienwurzelpüree und Rosenkohl“ oder „Gefüllter Putenrollbraten mit Wirsinggemüse und Speck“. Wer es also zart und zugleich herzhaft mag, der sollte zum Genussduo „Geflügel und Speck“ greifen. Die Rezepte dazu liefert die Internetseite [www.deutsches-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de).

## Zubereitung

Die Zubereitung von „Hähnchenkeulen in Speck mit Rosmarin und Polenta“ ist einfach: Hähnchenkeulen waschen, trockentupfen und von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch jeweils mit einer Scheibe Speck umwickeln, mit einem Rosmarinzweig spicken und in eine Auflaufform geben. Die Knoblauchzehen mit dem Messerrücken andrücken und dazugeben. Alles mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C etwa 30 Minuten knusprig backen.

In der Zwischenzeit Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Die Brühe mit der Sahne aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Unter ständigem Rühren den Polentagrieß dazugeben und etwa fünf Minuten leicht köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Thymian, Butter und Parmesan unterrühren. Die Keulen mit Polenta und getrockneten Tomaten servieren.

Nährwerte/Portion: circa 819 kcal, 57 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß. [www.deutsches-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)



**Knusprig gebackene Hähnchenkeulen in Speck mit Rosmarin und feinem Polentagrieß sind gerade in der kalten Jahreszeit ein leckeres Gericht.**