

Hähnchen-Keulen in der Heissluft-Fritteuse

Für 4 Portionen

800 g Hähnchen-Unterkeulen	2 EL Olivenöl	1 TL Salz
1 TL Pfeffer	1 TL Paprikapulver	1 TL Knoblauchpulver

Die Heissluft-Fritteuse auf 180°C vorheizen.

Die Hähnchen-Keulen trocken tupfen, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauchpulver würzen.

Die Hähnchen-Keulen in die Heissluft-Fritteuse mit genügend Abstand legen, für 20-25 Minuten braten, nach 12 Minuten wenden. Die Kerntemperatur sollte mindestens 75°C betragen.

Tipp:

Die Haut vor dem Braten entfernen, um die Kalorienaufnahme zu reduzieren.

Die Keulen gleichmäßig groß wählen und bei Bedarf die Haut leicht einritzen.

Markus Steiner am 08. November 2025