



Vegane Hähnchenschenkel

Zutaten für 4 Portionen

Für die veganen Hähnchenschenkel

- 8 Reispapierblätter, rund
- 4 Zimtstangen à ca. 6 cm
- 1 Dose junge Bio-Jackfrucht (netto 225 g) - über einem Sieb abgiessen, spülen und mit den Händen auspressen
- 70 g Soja-Granulat
- 50 g Knollensellerie - schälen und fein reiben
- 3 TL Seitan-Basis-Mehl (z. B. von Veganz)
- 250 ml + 200 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 2 EL Mandelmus, weiss
- 1 EL Tamari (Sojasauce) - mit 1 EL Wasser mischen
- 2 TL gehackter Rosmarin

Für die Würzsauce

- 100 g Tomatenmark
- 1 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- $\frac{3}{4}$ EL Kokosblütenzucker
- 15 ml Apfel-Balsamico - mit 10 ml Wasser mischen
- $\frac{1}{2}$ EL geriebener Ingwer
- $\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver, edelsüss
- $\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver, geräuchert
- $\frac{1}{2}$ TL Zwiebelpulver
- $\frac{1}{3}$ TL Knoblauchpulver
- $\frac{1}{3}$ TL Currypulver
- 2 Msp. Kreuzkümmelpulver
- 2 Msp. Chilipulver
- $\frac{1}{2}$ TL Räuchersalz

Für die Marinade

- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 2 EL Ketchup - ([selbermachen](#))
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Tamari
- 1 TL Yaconsirup
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- ½ TL Senf
- 2 Msp. Cayennepfeffer

Für die Kartoffeln und das Gemüse

- 400 g junge Kartoffeln, festkochend - halbieren
- 250 g Karotten, bunt - schälen, in 1-cm-Stücke schneiden
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 4 Zweige Thymian
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Stunden 20 Minuten

Für die veganen Hähnchenschenkel als Erstes 250 ml Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und die Jackfrucht darin 15 Min. kochen; dabei die Jackfrucht-Stücke ab und zu mit einer Gabel zerdrücken. Dann über einem Sieb abgiessen und etwas abkühlen lassen. Falls noch harte Stücke dabei sind, diese mit einem Messer hacken.

Das Soja-Granulat in eine Schüssel geben. 200 ml Brühe aufkochen, über das Granulat giessen und 10 Min. ziehen lassen. Dann in ein Sieb geben, warm abwaschen und mit den Händen auspressen. Eine Pfanne mit 1 EL Erdnussöl erhitzen und das Granulat ca. 5 Min. anbraten. Mit der Tamari-Wassermischung ablöschen und verdampfen lassen. Dann in eine Schüssel geben.

Parallel dazu für die Würzsauce einen Topf mit 1 EL Erdnussöl erhitzen, das Tomatenmark zusammen mit dem Ingwer ca. 1 Min. leicht anbraten. Mit Kokosblütenzucker und allen Gewürzen, von Paprikapulver bis Chilipulver, bestäuben und unter Rühren knapp 1 Min. anrösten. Mit Apfel-Balsamico und Wasser ablöschen und das Räuchersalz einrühren. Die Würzsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die abgekühlte Jackfrucht und den Knollensellerie zum Soja-Granulat in die Schüssel geben. Das Seitan-Basis-Mehl darüberstreuen und von Hand kräftig kneten. Dann 2 EL Mandelmus, die Würzsauce und Rosmarin dazugeben und gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und eine grosse Gratinform bereitstellen. Ein Backpapier in ca. 3 cm breite und 10 cm lange Streifen schneiden.

Die Kartoffeln, Karotten und Thymian in die Gratinform geben und mit Erdnussöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Eine grosse Schüssel mit heissem Wasser füllen, 2 Reispapierblätter aufeinander legen, kurz einweichen und übereinander der auf die Arbeitsfläche legen. Ein knappes Viertel in Form eines Dreiecks aus dem doppelten Reispapier schneiden. Die Füllung vierteln, von Hand oval formen und in die Mitte des doppelten Papiers legen. Dann das Ende einer Zimtstange mit einem Backpapierstreifen umwickeln (wer gerne einen intensiven Zimt-Geschmack mag, kann diesen Schritt weglassen). Die umwickelte Stange an der Spitze des ausgeschnittenen Dreiecks knapp bis zur Hälfte in die Füllung stecken. Nun die rechte Seite des Reispapiers über die Füllung legen, dann die obere Rundung darüberlegen und mit der linken Seite verschliessen. Den Schenkel mit der Verschlussseite nach unten auf einen Teller legen. Das Ganze noch 3 Mal wiederholen.

Die Zutaten für die Marinade in einer Schüssel verrühren und abschmecken. Damit die Schenkel reichlich einpinseln, auf das Gemüse legen und 20 Min. in den Ofen schieben.

Anschliessend die Gratinform kurz aus dem Ofen nehmen, die Schenkel wenden und erneut für 20 - 30 Min. backen.

Die veganen Hähnchenschenkel auf den Kartoffeln und Gemüse anrichten. Beim Entfernen der Zimtstangen darauf achten, dass das Backpapier nicht hängen bleibt.

Tipp: Wenn du die veganen Hähnchenschenkel abends servieren möchtest, kannst du sie bereits am Morgen vorbereiten. So brauchst du am Abend nur noch die Marinade zubereiten und die Schenkel in den Ofen schieben.

Hinweis: Dieses leckere vegane Hähnchenschenkel-Rezept entstand aus den Informationen der folgenden Seiten

- theedgyveg.com
- thecomfortingvegan.com
- veganonthego.net
- batatagreens.com
- zardyplants.com
- dailyvegan.de

Ursprünglich war es die Firma [May Wah`s Inc](#) aus Taiwan, die neben vielen anderen veganen Spezialitäten als erste seit 1994 vegane Hähnchenschenkel herstellte und nach New York versandte und [verkaufte](#).

Verschenken Sie ein Abo unserer Foodscout – Unser veganes Rezepte-Magazin

Mit einem Abo unseres [vegane Rezepte-Magazins foodscout](#) schenken Sie pro Jahr vier *foodscout*-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit *foodscout* zum Kinderspiel. Denn die Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

In jeder *foodscout* gibt es überdies Schwerpunktthemen, z. B. vollwertige Brote und Brötchen, fermentierte Speisen, raffinierte Aufläufe, bunte Gemüsenudeln, vegane Frühstücksideen, orientalische Snacks und vieles mehr. Auch wird stets eine Landesküche vorgestellt, mal indisch, mal vietnamesisch, gerne auch mediterran oder zur Abwechslung mexikanisch. Ergänzt werden die Rezepte von vielen Informationen rund um gesundes Kochen, gesunde Zubereitungsmethoden, Lebensmittelporträts und vieles mehr. Sie können hier einen Blick in [die letzte foodscout-Ausgabe](#) werfen.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
- In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
- In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 461 kcal
- Kohlenhydrate: 62 g
- Eiweiß: 8 g
- Fett: 18 g