

## Scharfe Keulen

1 Ds.	<b>Mais (450g EW)</b>
1 Ds.	<b>Kidneybohnen (450 g EW)</b>
1	<b>große Zwiebel</b>
4	<b>Hähnchenkeulen</b>
	<b>Salz, Cayennepfeffer</b>
1	<b>Knoblauchzehe</b>
1 Ds.	<b>Tomaten in Stücken (800g)</b>
1 TL	<b>Oregano</b>

Die Hähnchenkeulen mit Salz und Cayennepfeffer würzen und scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

In der Pfanne die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch andünsten. Mais, Bohnen, Tomaten und Oregano hinzufügen und kurz aufkochen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Gemüse in eine ofenfeste Form geben. Die Keulen darauf setzen und das Ganze im Ofen bei 210 Grad auf der 2. Schiene von Unten 35 Minuten backen (Umluft nicht empfehlenswert).

Mit Brot servieren.