



Hähnchenschenkel mit Cranberrysauce

dazu bunte Bete und Kartoffel-Karotten-Stampf



30-40min



3-4 Personen

Ihren Namen verdankt die Cranberry dem majestätischen Kranich: Der große Vogel bevorzugt eine saisonal angepasste Ernährung und findet im Herbst Getreide und Beeren besonders lecker, darunter eben auch besagte Cranberry. Sie ist äußerst schmackhaft und verfeinert hervorragend die köstliche Sauce zum cremigen Gemüsestampf und den oreganomatischen Hähnchenschenkeln! Beerenstark!

- 2 Rote Beten
- 2 gelbe Beten
- 10g Oregano & Thymian
- 4 Hähnchenschenkel
- 2 Packungen mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 25g getrocknete Cranberrys
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz

- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher
- Kartoffelstampfer
- Sieb

Energie 876kcal, Fett 48.2g,
Kohlenhydrate 66.1g, Eiweiß 43.0g



4. Gemüse kochen

2. Fleisch und Bete backen

5. Sauce zubereiten

3. Gemüse schneiden

6. Püree stampfen

Die **Sauce** mit 1-2TL Essig und 1 kräftigen Prise Pfeffer abschmecken. Die **Kartoffeln** und die **Karotten** zu einem cremigen **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf **Kochwasser** hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Butter abschmecken. Das **Fleisch** und die **Bete** mit dem **Kartoffel-Karotten-Stampf** anrichten und mit der **Sauce** beträufelt servieren.