

## Hähnchenschenkel mit Kürbisgemüse

Low Carb mit frischen Kräutern



30-40min



3-4 Personen

Einfach köstlich – so könnte das Motto dieser Mahlzeit lauten. Unser Wintergemüse wird mit dem nach Rosmarin duftenden Hähnchen ganz ohne Tamtam zusammen im Ofen geröstet. So kannst du die Zeit, die du beim Abwasch von Pfannen und Töpfen sparst, mit genüsslichem Knabbern am Hähnchenschenkel verbringen. Raffiniert, oder?



- 2 Hokkaidokürbisse
- 2 Knollensellerie <sup>9</sup>
- 3 rote Zwiebeln
- 15g Petersilie & Rosmarin
- 2 Packungen  
Hähnchenschenkel
- 2 Päckchen Cajun-  
Gewürzmischung <sup>10</sup>

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Sparschäler

### Kochtipp

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 714kcal, Fett 44.8g,  
Kohlenhydrate 35.8g, Eiweiß 41.9g



## 1. Gemüse schneiden

#### 4. Gemüse und Fleisch backen

Den **Kürbis**, den **Sellerie** und die **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** vermengen. Die **Hähnchenschenkel** auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit dem **Gemüse** 25–30Min. im Ofen backen. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



## 2. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und jede Hälfte in dünne Spalten schneiden.



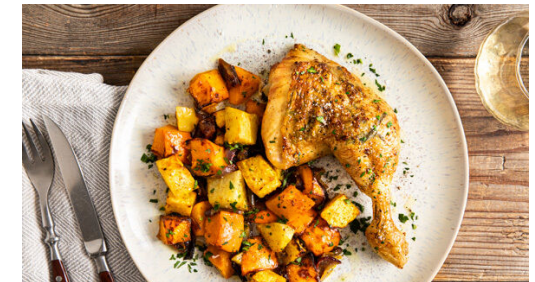
## 5. Petersilie hacken

Inzwischen die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



### 3. Fleisch vorbereiten

Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln  
 zupfen. Die **Hähnchenschenkel** trocken  
 tupfen und die **Rosmarinnadeln** vorsichtig  
 unter die Haut schieben, dann die  
**Hähnchenschenkel** rundum mit 1EL  
 Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer  
 würzen.



## 6. Anrichten und servieren

Die **Hähnchenschenkel** und das gebackene **Gemüse** auf Tellern anrichten, mit der **Petersilie** garnieren und servieren.