MARLEY SPOON

Knusprige BBQ-Hähnchenschenkel

mit Ofengemüse und Joghurtdip

Heute haben wir herrliche, würzig-rauchige Hähnchenschenkel für dich, die du mit einem saftigen Ofengemüse aus Paprika, Zucchini, Kartoffeln, Zwiebeln und Rosmarin servierst. Dazu gibt es einen cremigen Schnittlauch-Joghurt-Dip. Ein Gericht, das glücklich macht!

30-40min

3-4 Personen

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Hähnchenschenkel
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 2 Zucchini
- 2 Packungen festkochende Kartoffeln
- 15g Schnittlauch & Rosmarin
- 2 Becher Joghurt [7]
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen BBQ-Sauce [9,10]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Küchenpinsel

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp
Für das Gemüse ggf. 2 Backbleche verwenden und die Position der Bleche nach der Hälfte der Garzeit tauschen.

Allergene
Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 770kcal, Fett 43.8g, Kohlenhydrate 50.5g, Eiweiß 42.5g

1. Fleisch backen

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen, dann mit 2EL Olivenöl einreiben und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. In eine Auflaufform geben und 30–35Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist.

2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und jede **Zwiebelhälfte** in 3 Spalten schneiden.

3. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2–3cm große Stücke schneiden. Die **Zucchini** in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die **Kartoffeln samt Schale** ebenfalls in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln zupfen und grob schneiden.

4. Gemüse backen

Die **Paprika**, die **Zucchini**, die **Kartoffeln** und die **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **Rosmarin** sowie 2EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Gemüse** gleichmäßig verteilen und 15–20Min. im Ofen backen, bis es an den Rändern zu bräunen beginnt und gar ist.

5. Dip anrühren

Währenddessen den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Den **Joghurt** mit Salz und Pfeffer abschmecken und den **Schnittlauch** unterrühren. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.

6. Fleisch verfeinern

Die **Hähnchenschenkel** mit der **BBQ-Sauce** bepinseln und noch 2–3Min. im Ofen backen, bis die **BBQ-Sauce** leicht karamellisiert ist. Das **Ofengemüse** mit dem **Knoblauch nach Geschmack** vermengen. Die **BBQ-Hähnchenschenkel** mit dem **Ofengemüse** und dem **Joghurtdip** anrichten und servieren.