



Gebackenes Hähnchen alla diavola

Low Carb mit Rucola-Gemüse-Salat



40-50min



3-4 Personen

Wäre Bequemlichkeit eine Untugend, müssten wir beim Kochen heute so richtig Gewissensbisse bekommen. Ohne viele Handgriffe finden sich saftige Hähnchenoberkeulen im pikanten Paprika- und Chilimantel im Ofen wieder. Die warmen Salatzutaten, namentlich Cannellinibohnen, Tomaten und Zwiebeln, schlüpfen mit aufs Backblech und werden danach nur noch mit Rucola, Rauchmandeln und frischen Gurken vermengt. Et voilà: Es ist serviert!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zwiebeln
- 2 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 2 Packungen Hähnchenoberkeulen
- 2 Dosen Cannellinibohnen
- 3 Tomaten
- 2 Minigurken
- 50g Rauchmandeln¹⁵
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf¹⁰
- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 765kcal, Fett 47.6g, Kohlenhydrate 38.1g, Eiweiß 46.1g



1. Zwiebeln würzen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Zwiebeln** schälen und in ca. 1cm breite Ringe schneiden. Den **Knoblauch**, das **Paprikapulver**, die **Chiliflocken**, 4EL Olivenöl, **2EL Zitronensaft**, 2EL Senf, 2EL Honig und 1TL Salz in einer großen Schüssel verrühren und die **Zwiebeln** untermengen.



2. Fleisch backen

Das **Fleisch** trocken tupfen, zu den **Zwiebeln** in die Schüssel geben und gut mit den **Zwiebeln** und dem **Würzöl** vermengen. Die **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mittig anordnen, dann das **Fleisch** mit der Hautseite nach oben darauflegen und im Ofen ca. 20Min. backen. Die Schüssel mit dem **restlichen Würzöl** aufbewahren.



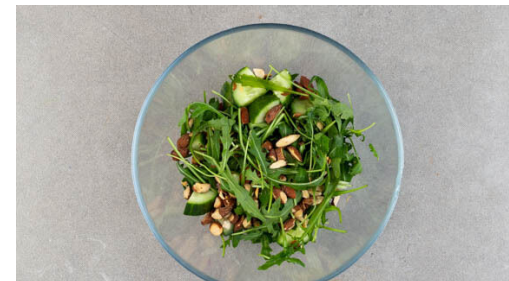
3. Gemüse würzen

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Tomaten** vierteln. Die **Bohnen** und die **Tomaten** in die Schüssel geben und ebenfalls mit dem **Würzöl** vermengen.



4. Gemüse mitbacken

Nach ca. 20Min. Backzeit das Backblech herausnehmen und die **Zwiebeln** mit den **Bohnen** und den **Tomaten** auf dem Backblech vermengen. Alles 10-15Min. weiterbacken, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist. Das Backblech aus dem Ofen nehmen und das **Fleisch** ca. 5Min. ruhen lassen.



5. Salat vorbereiten

Die **Gurken** längs vierteln und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Rauchmandeln** grob hacken, dann mit den **Gurken** und dem **Rucola** vermengen.



6. Salat fertigstellen

Die **Bohnen**, die **Tomaten** und die **Zwiebeln samt Bratensaft** mit dem **Salat** vermengen. **Nach Geschmack** mit dem **restlichen Zitronensaft** verfeinern, mit Salz und Pfeffer nachwürzen und auf Teller verteilen. Das **Fleisch** auf dem **Rucola-Gemüse-Salat** anrichten und servieren.