



Hähnchen Oberschenkel in Senfmarinade

Low Carb mit Süßkartoffeln und Brokkoli



30-40min



2 Personen

Lust auf schmackhaftes Geflügel? Dann haben wir hier genau das Richtige! Wenn sich Crème fraîche, körniger Senf, spritzige Zitrone und Knobi die Hände reichen, um sich gemeinschaftlich an zartes Hähnchenschenkelfleisch zu schmiegen, weiß man, dass man die richtige Wahl getroffen hat. Noch nicht überzeugt? Dann fix die gerösteten Süßkartoffeln und den knackigen Brokkoli in den cremigen Kräuterdip tunken, seufzen und nicken.

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Packung Hähnchenoberkeulen
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 großer Brokkoli
- 10g Dill & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 918kcal, Fett 62.6g, Kohlenhydrate 47.4g, Eiweiß 37.9g



1. Senfmarinade vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Ca. **2/3 der Crème fraîche** mit dem **Senf**, der **Zitronenschale**, **2EL Zitronensaft**, dem **Knoblauch**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer verrühren.



4. Brokkoli würzen

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden und mit 1EL Olivenöl, der **restlichen Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



2. Fleisch backen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der Haut nach oben in eine Auflaufform legen und mit einem Löffel oder einem Küchenpinsel großzügig mit der **Senfmarinade** bestreichen. Mit 1EL Olivenöl beträufeln und das **Fleisch** im oberen Drittel des Ofens 25-30Min. backen.



5. Brokkoli mitrösten

Die **Süßkartoffeln** nach 10Min. aus dem Ofen nehmen, wenden, den **Brokkoli** dazugeben und das **Gemüse** 12-15Min. backen.



3. Süßkartoffeln rösten

Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Mit 1EL Olivenöl, der **1/2 der Gewürzmischung**, 2 Prisen Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech unter dem **Hähnchen** ca. 10Min. backen.



6. Dip zubereiten

Ggf. für die letzten 5Min. der **Hähnchen-Garzeit** die Grillfunktion des Ofens einschalten. Die **Petersilie** und den **Dill** samt Stängeln fein schneiden. **1EL Petersilie** mit der **restlichen Crème fraîche** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Hähnchen** mit dem **Gemüse** und dem **Dip** anrichten und mit dem **Dill** sowie der **restlichen Petersilie** garniert servieren.