

MARLEY SPOON



Hähnchenschenkel mit Panko und Käse

dazu Blumenkohlpüree und Spinatsalat



40-50min



2 Personen

Es geht doch nichts über ein saftiges Stück Fleisch mit einem cremigen Püree dazu. Und weil wir grundsätzlich zustimmen, aber hier nicht irgendwo sind, wird unser Hähnchen fruchtig-würzig mariniert und mit Käse-Panko gebacken, und das Püree bereiten wir aus Blumenkohl. Das ist aber noch nicht alles, dazu gibt es Spinatsalat mit einem höchst aromatischen Dressing, wir sagen nur: geröstete Mandeln, Kapern, Zitrone. Noch Fragen?

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 1 Blumenkohl
- 2 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl ¹
- 1 Packung Kapern
- 50g blanchierte Mandeln ¹⁵
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Auflaufformen
- mittelgroßer Topf
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 849kcal, Fett 62.7g, Kohlenhydrate 20.6g, Eiweiß 53.0g



1. Hähnchenschenkel backen

Den Ofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben und mit 2EL Olivenöl, dem **Knoblauch** und 1 Prise Salz verrühren. Die **Hähnchenschenkel** trocken tupfen, dreimal bis auf die Knochen einschneiden, mit dem **Würzöl** einreiben und in einer Auflaufform 15Min. backen. Das **Würzöl-Schälchen** nicht auswischen.



4. Dressing zubereiten

Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Kapern** grob hacken und mit **1EL Zitronensaft**, 1EL Olivenöl und je 1 Prise Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



2. Blumenkohl kochen

In einem mittelgroßen Topf ca. 1L gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Blumenkohl** in Stücke schneiden, in das kochende Wasser geben und ca. 15min. köcheln lassen, bis der **Blumenkohl** weich ist. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.



5. Mandeln rösten

Die **Mandeln** in einer zweiten Auflaufform oder auf einem Backblech verteilen und 5-8Min. im Ofen rösten, bis sie beginnen, zu bräunen. Auf einem Teller abkühlen lassen.



3. Kruste backen

Den **Käse** fein reiben. Die **1/2 des Käses** in dem **Würzöl-Schälchen** mit dem **Panko-Paniermehl**, dem **Zitronenabrieb** und 1EL Olivenöl vermengen und anschließend mit leichtem Druck auf den **Hähnchenschenkeln** verteilen. Noch weitere 20-25Min. im Ofen backen.



6. Blumenkohl stampfen

Den **Blumenkohl** zu einem **Püree** stampfen, dann den **restlichen Käse** untermengen und das **Püree** ggf. mit etwas **Kochwasser** glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Mandeln** grob hacken und mit dem **Dressing** unter den **Spinat** mengen. Die **Hähnchenschenkel** mit dem **Püree**, dem **Salat** und den **Zitronenspalten** servieren.