

# 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
- 2 Hähnchenschenkel
- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 Stücke italienischer Hartkäse <sup>7</sup>
- 25g Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 1 Packung Kapern
- 50g blanchierte Mandeln <sup>15</sup>
- 100g Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und 2 Auflaufformen
- mittelgroßer Topf
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 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 894kcal, Fett 68.4g, Kohlenhydrate 19.4g, Eiweiß 50.0g



### 1. Hähnchenschenkel backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) 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 den **Blumenkohl** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.



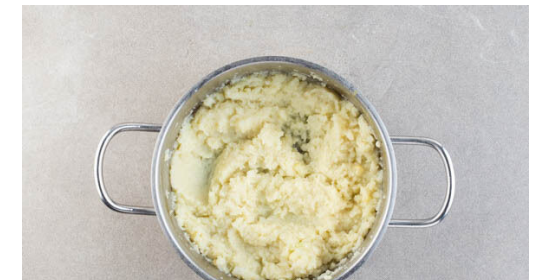
### 5. Mandeln rösten

Die **1/2 der 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. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Mandeln** verwenden.



### 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.