



Gebackene Hähnchenoberkeulen

mit buntem Ofengemüse und Senfsauce



40-50min



2 Personen

Heute haben sich unsere Hähnchenkeulen in ein goldenes Gewand gehüllt. Die Karotten glänzen nicht nur in leuchtendem Orange, sondern auch wie die Feigen in einem noblen Lila, grüner Rosenkohl und gelbe Kartoffeln machen das Farbenspiel perfekt. Eine duftende Senfsauce dazu und fertig ist dein Fest der Sinne!

- 1 Packung Hähnchenoberkeulen
- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 lila Karotte
- 2 Feigen
- 200g Rosenkohl
- 10g Petersilie & Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Päckchen Balsamicocreme ⁴

- 2EL körniger Senf ³
- 1EL Weizenmehl ¹
- ½EL Butter ²
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Messbecher

Allergene
Gluten (1), Milch (2), Senf (3),
Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann
Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 793kcal, Fett 40.2g,
Kohlenhydrate 68.6g, Eiweiß 36.0g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. Mit der Hautseite nach oben im ggf. noch vorheizenden Ofen ca. 10Min. backen.



Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.
Den **restlichen Thymian** von den Stängeln streifen und ebenfalls fein schneiden. Ca. 5Min. vor Ende der Backzeit 1EL Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.



Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Feigen** vierteln. Den **Rosenkohl**, die **Kartoffeln**, die **Karotten** und die **Feigen** mit **¾ des Thymians samt Stängeln**, 1EL Olivenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer vermengen.



Den **Knoblauch** in die Butter rühren und bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten, dann mit ½EL Mehl bestäuben, den **Thymian** zugeben und ca. 2Min. rühren, bis das Mehl zu einer goldbraunen Paste wird. Langsam 100ml Wasser einrühren, dann 2EL körnigen Senf und die **½ des Brühgewürzes** unterrühren, aufkochen und ca. 2Min köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist.



Nach ca. 10Min. Backzeit das **Gemüse** und die **Feigen** um das **Fleisch** herum auf dem Backblech verteilen und im Ofen weitere 30–35Min. backen, bis das **Gemüse** gar und das **Fleisch** goldbraun und knusprig ist. Nach der Hälfte der Zeit das **Gemüse** wenden und das Blech um 180° drehen.



Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Thymian** aus dem **Gemüse** entfernen. Das **Ofengemüse** auf Teller verteilen und mit der **Balsamicoreme** und der **Petersilie** garnieren. Mit dem **Fleisch** und der **Senfsauce** anrichten und servieren.