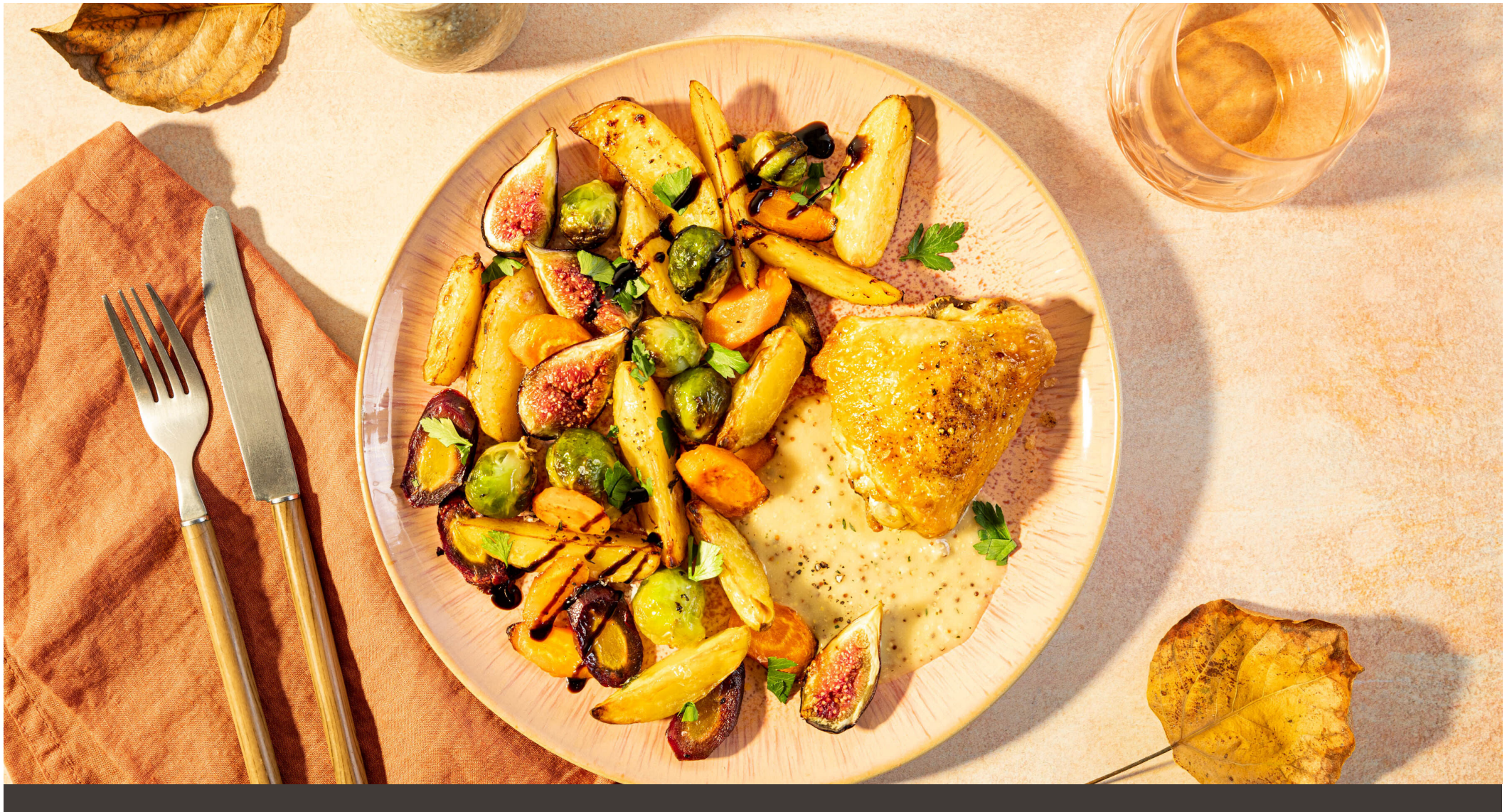




Gebackene Hähnchenoberkeulen

mit buntem Ofengemüse und Senfsauce



40-50min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Hähnchenoberkeulen
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 2 lila Karotten
- 3 Feigen
- 400g Rosenkohl
- 20g Petersilie & Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 2 Päckchen Balsamicocreme ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 4EL körniger Senf ³
- 2EL Weizenmehl ¹
- 1EL Butter ²
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 791kcal, Fett 40.0g, Kohlenhydrate 72.3g, Eiweiß 35.4g



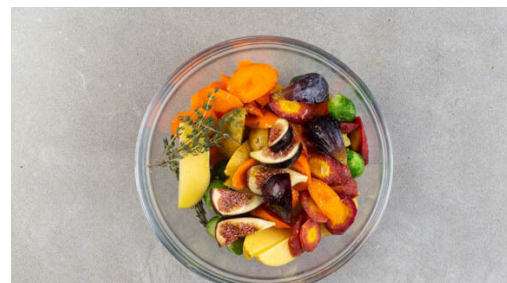
1. Fleisch backen

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



4. Sauce vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **restlichen Thymian** von den Stängeln streifen und ebenfalls fein schneiden. Ca. 5Min. vor Ende der Backzeit 2EL Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

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**, 2EL Olivenöl sowie je 1TL Salz und Pfeffer vermengen.



5. Sauce köcheln

Den **Knoblauch** in die Butter rühren und bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. braten, dann mit 1EL Mehl bestäuben, den **Thymian** zugeben und ca. 2Min. rühren, bis das Mehl zu einer goldbraunen Paste wird. Langsam 200ml Wasser einrühren, dann 4EL körnigen Senf und die **½ des Brühwürzes oder mehr nach Geschmack** unterrühren, aufkochen und ca. 2Min köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist.



3. Gemüse mitbacken

Nach ca. 10Min. Backzeit das **Gemüse** und die **Feigen** um das **Fleisch** herum auf beiden Backblechen 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 die Position der Bleche tauschen.



6. Petersilie schneiden

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 **Balsamicocreme** und der **Petersilie** garnieren. Mit dem **Fleisch** und der **Senfsauce** anrichten und servieren.