



Knusprige BBQ-Hähnchenschenkel

mit Ofengemüse und Joghurtdip



30-40min



2 Personen

Heute haben wir herrlich würzig-rauchige Hähnchenschenkel für dich, die du mit einem saftigen Ofengemüse aus Paprika, Zucchini, Kartoffeln, Zwiebeln und Rosmarin servierst. Dazu gibt es einen Schnittlauch-Joghurt-Dip. Ein Gericht, das glücklich macht!

Was du von uns bekommst

- festkochende Kartoffeln
- Zucchini
- rote Zwiebel
- Joghurt⁷
- Knoblauchzehe
- Hähnchenschenkel
- BBQ-Sauce^{9,10}
- rote Paprika
- frischer Schnittlauch & Rosmarin

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Backofen

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

Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 710kcal, Fett 39.8g, Kohlenhydrate 39.8g, Eiweiß 43.7g



1. Hähnchen würzen

Den Backofen auf 230°C Umluft oder 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Hähnchenschenkel** mit 1-2EL Olivenöl einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben. Im Ofen ca. 30-35Min. backen, bis die **Schenkel** goldbraun und gar sind.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und jede **Zwiebelhälfte** in 3 Spalten schneiden.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2-3cm große Stücke schneiden. Die Enden der **Zucchini** abschneiden und die **Zucchini** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Kartoffeln** ebenfalls in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln streifen und grob hacken.



4. Gemüse garen

Die **Zwiebeln**, die **Paprika**, die **Zucchini** und die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit dem **Rosmarin** und 1-2EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Gemüse** ca. 15-20Min. im Ofen garen, bis es an den Rändern zu bräunen beginnt und gar ist.



5. Dip anrühren

Währenddessen den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Den **Joghurt** mit Salz und Pfeffer abschmecken und den **Schnittlauch** unterrühren.



6. Hähnchen fertigstellen

Das **gebackene Hähnchen** mit der **BBQ-Sauce** einpinseln und ca. 2-3Min. im Ofen garen, bis die **BBQ-Sauce** leicht karamellisiert ist. Das **Ofengemüse** mit dem **Knoblauch** nach Geschmack vermengen. Die **Hähnchenschenkel** mit dem **Gemüse** und dem **Dip** servieren.