



Hähnchenschenkel mit Kürbiskernkruste

dazu Ofengemüse und bunter Salat



30-40min



2 Personen

Wie ein romantischer Sonnenuntergang - so malerisch vereinen sich die Farben Orange, Rot und Gold der im Ofen geschmurgelten Karotten, Paprika und Süßkartoffeln. Um sich nicht zu verkühlen, hüllt sich das Hähnchen nach einem extravaganten Bad in gewürztem Ahornsirup in einen knusprigen Kürbiskernmantel. Derart in Schale geworfen wird es sich vom knackigen Grün der Salatblätter doch nicht die Show stehlen lassen?

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 2 Hähnchenschenkel
- 25g Kürbiskerne
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe

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

Allergene

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

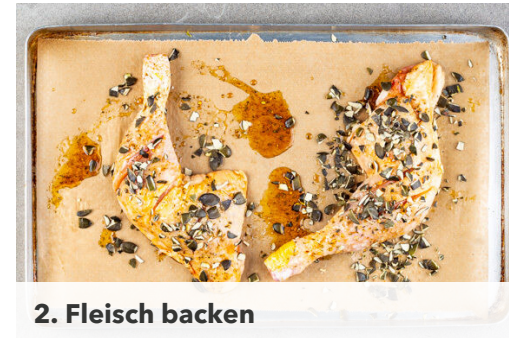
Nährwertangaben pro Portion

Energie 792kcal, Fett 44.5g, Kohlenhydrate 49.1g, Eiweiß 42.9g



1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Den **Ahornsirup** mit der **½ der Gewürzmischung**, 1TL Olivenöl und 1 Prise Salz verrühren. Die **Hähnchenschenkel** trocken tupfen und 2-3-mal bis zu den Knochen einschneiden, dann mit dem **Gewürzsirup** einreiben.



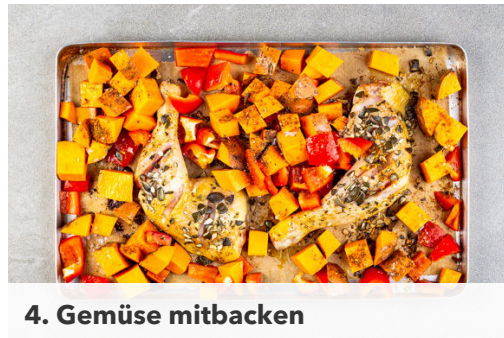
2. Fleisch backen

Die **Kürbiskerne** fein hacken, auf einem Teller verteilen und die **Hähnchenschenkel** von beiden Seiten in den **Kürbiskernen** wenden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 15Min. auf der untersten Schiene im Ofen backen.



3. Gemüse schneiden

Die **Süßkartoffeln samt Schale** in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in 1-2cm große Stücke schneiden.



4. Gemüse mitbacken

Das **Gemüse** mit der **restlichen Gewürzmischung**, 1TL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** nach 15Min. Garzeit neben den **Hähnchenschenkeln** verteilen und 15-20Min. mitbacken, bis das **Fleisch** gar und das **Gemüse** weich ist.



5. Dressing anrühren

1EL Olivenöl mit 2TL Essig, 1TL Senf sowie 2EL Wasser zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Kurz vor dem Servieren den **Salat** mit den **Karotten**, den **Lauchzwiebeln** und dem **Dressing** vermengen. Die **Hähnchenschenkel** mit dem **Ofengemüse** und dem **Salat** anrichten und servieren.