



Hähnchenschenkel mit geröstetem Brot

und Karotten-Zucchini-Gemüse



40-50min



2 Personen

Außen knusprig, innen saftig – das sind unsere köstlichen Hähnchenschenkel, die vor ihrer Wärmebehandlung im Ofen in einer aromatischen Gewürzmischung aus Oregano, Thymian und Rosmarin entspannen. Ein raffinierter Salat aus Karotten, Zucchini und geröstetem Brot mit Knoblauch bringt willkommene Abwechslung auf den Tisch. Dazu gibt es einen erfrischenden Joghurdip mit Petersilie. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 2 Hähnchenschenkel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 2 Baguettebrötchen ^{1,6}
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1171kcal, Fett 67.3g, Kohlenhydrate 87.6g, Eiweiß 52.3g



1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **1/2 der Gewürzmischung** mit 2EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Würzöl** ca. 30Sek. in das **Fleisch** einmassieren.



2. Gemüse und Brot schneiden

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, dann mit der **Zucchini** längs vierteln und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Brötchen** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



3. Zutaten vorbereiten

Das **Gemüse** und die **Brötchenwürfel** mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und im unteren Teil des Ofens platzieren. Das **Fleisch** auf ein Backrost legen und in den oberen Teil des Ofens schieben, damit der austretende **Bratensaft** auf das **Gemüse** tropfen kann.



4. Fleisch und Gemüse backen

Das **Gemüse** und das **Fleisch** im Ofen 25-30Min. backen, bis es gar und weich ist und die **Brötchenwürfel** knusprig sind. Die **Zitrone** halbieren und in den letzten 5-10Min. der Garzeit auf dem Backblech mitbacken.



5. Dip zubereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden und ein wenig für die Garnitur beiseitelegen. Die **restliche Petersilie** mit dem **Joghurt** und 2EL Mayonnaise verrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** und das **Gemüse** mit den **Brötchenwürfeln** auf Teller verteilen, mit dem **Dip** anrichten und die **Zitrone** mit der Hand über dem **Gemüse** auspressen. **Vorsicht:** Die **Zitrone** ist heiß! Mit der **übrigen Petersilie** garnieren und servieren.