



Hähnchenschenkel spanische Art

mit fruchtigem Kartoffel-Paprika-Gemüse



40-50min



2 Personen

Amigas und Amigos, das Essen ist fertig! So entspannt wie ein Sommertag in Spanien lassen sich die pikanten Hähnchenschenkel in froher Eintracht mit buntem Gemüse im Ofen backen. Auch ein freches Früchtchen schlüpft noch schnell auf das Ofenblech und versprüht das Aroma von Valentias Orangenhainen. Während der kulinarische Gruß aus südlichen Gefilden noch schön im Ofen schmurgelt, machen wir schon mal Siesta!

Was du von uns bekommst

- 2 Hähnchenschenkel
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 2 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 1 unbehandelte Orange
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Koriander
- 1 Päckchen Chiliflocken

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier

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

Kochtipp

Vorsicht, die Chiliflocken sind sehr scharf!

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 816kcal, Fett 41.2g,
Kohlenhydrate 66.8g, Eiweiß 42.8g



1. Fleisch backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit dem **Paprikapulver**, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer einreiben. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 35Min. im Ofen backen, dabei 2-3-mal wenden, die letzten Minuten aber mit der Hautseite nach oben legen.



4. Gemüse mitbacken

Die **Kartoffeln**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** mit 2EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und nach 10Min. Backzeit zum **Fleisch** auf das Backblech geben und mitbacken.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Kartoffeln** ggf. schälen und in ca. 3cm große Stücke schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in breite Spalten schneiden.



5. Orangen zugeben

Die **Orangen** nach weiteren 5Min. ebenfalls auf dem Backblech verteilen. Nach weiteren 15Min. den **Knoblauch** dazugeben und den Rest der Garzeit mitbacken, bis das **Fleisch** knusprig ist.



3. Orange schneiden

Die **Orange samt Schale** in 10-12 Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



6. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Das **Fleisch** vom Backblech nehmen und den **Koriander** unter das **Gemüse** mengen. Das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Fleisch** anrichten. Nach Belieben mit den **Chiliflocken** garnieren und servieren.