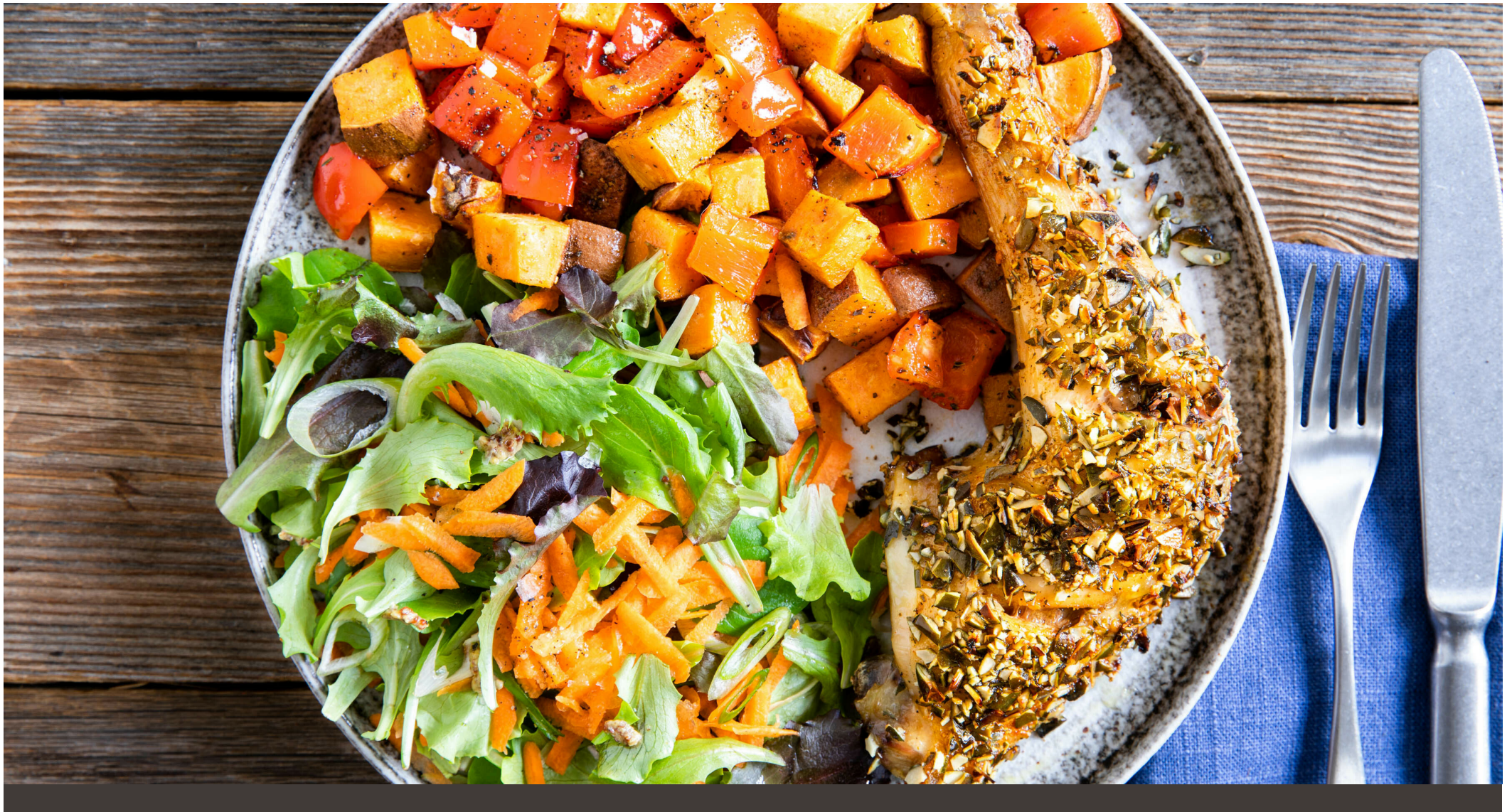




Hähnchenschenkel mit Kürbiskernkruste

dazu Ofengemüse und bunter Salat



30-40min



3-4 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

- 2 Päckchen Ahornsirup
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 4 Hähnchenschenkel
- 50g Kürbiskerne
- 4 Süßkartoffeln
- 2 Paprika
- 1 Karotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 200g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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 837kcal, Fett 51.4g, Kohlenhydrate 42.4g, Eiweiß 46.0g



1. Fleisch würzen

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



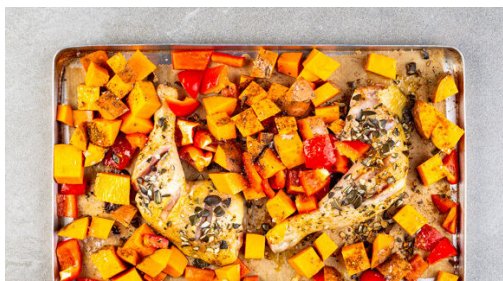
2. Fleisch backen

Die **Kürbiskerne** fein hacken, auf einem Teller verteilen und die **Hähnchenschenkel** von beiden Seiten in den **Kürbiskernen** wenden. Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben und ca. 15Min. im unteren Drittel des Ofens 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**, 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen 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. Dabei die vorherige Position der Bleche tauschen.



5. Dressing anrühren

2EL Olivenöl mit 1EL Essig, 2TL 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 **Lauchzwiebeln** 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.