



Hähnchenschenkel Marbella-Style

auf Kartoffel-Pastinaken-Püree mit Karotte



ca. 1h



3-4 Personen

Einen stressigen Tag gehabt? Jetzt ist es an der Zeit, sich zurückzulehnen und die Hähnchenschenkel in aller Ruhe in einer köstlichen Sauce aus Oliven, Datteln, Kapern und Oregano im Ofen schmoren zu lassen. Denn was gibt es Besseres als mit seinen Lieben entspannt am Tisch zu sitzen und saftiges Hähnchen mit einem cremigen Gemüsepüree zu genießen, in dem so viel Geschmack und doch so wenig Aufwand steckt?

Was du von uns bekommst

- 3 Packungen schwarze Oliven
- 2 Packungen Kapern
- 3 Knoblauchzehen
- 20g Petersilie & Oregano
- 100g getrocknete Datteln
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 4 Hähnchenschenkel
- 2 Pastinaken
- 2 Karotten
- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- großer Topf
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 785kcal, Fett 45.9g, Kohlenhydrate 48.5g, Eiweiß 42.2g



1. Würzsauce zubereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Oliven** und die **Kapern** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen, fein hacken und mit den **Oliven**, den **Kapern**, dem **Knoblauch**, den **Datteln** und dem **Brühgewürz** sowie 4EL Olivenöl, 8EL Essig und 5EL Wasser verrühren.



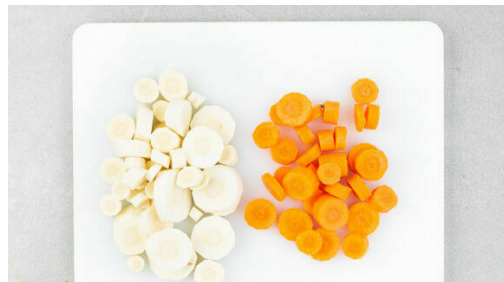
2. Hähnchen würzen

Die **Hähnchenschenkel** trocken tupfen und an der dicksten Stelle 2-3-mal einschneiden, dann in eine Auflaufform geben und rundum mit der **Würzsauce** einreiben.



3. Hähnchen backen

Die **Hähnchenschenkel** im Ofen ca. 20Min. rösten, dann jeweils mit 1 kräftigen Prise Zucker bestreuen und in weiteren 10-15Min. gar und goldbraun backen. **Tipp:** Die Auflaufform mit Alufolie abdecken, falls das **Fleisch** zu dunkel wird.



4. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen. Die **Pastinaken** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.



5. Gemüse kochen

Die **Kartoffeln** schälen und in grobe Stücke schneiden, dann mit den **Karotten** und den **Pastinaken** in das kochende Wasser geben. Das **Gemüse** in 12-15Min. weich kochen, anschließend mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen. Das **Gemüse** in ein Sieb abgießen. Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein hacken.



6. Püree zubereiten

Das **Gemüse** zurück in den Topf geben und zu einem groben **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf **Kochwasser** hinzugeben. **Tipp:** Wer mag, kann noch etwas Butter hinzufügen. Das **Püree** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und das **Fleisch** samt **Sauce** darauf anrichten. Mit der **Petersilie** garnieren und servieren.