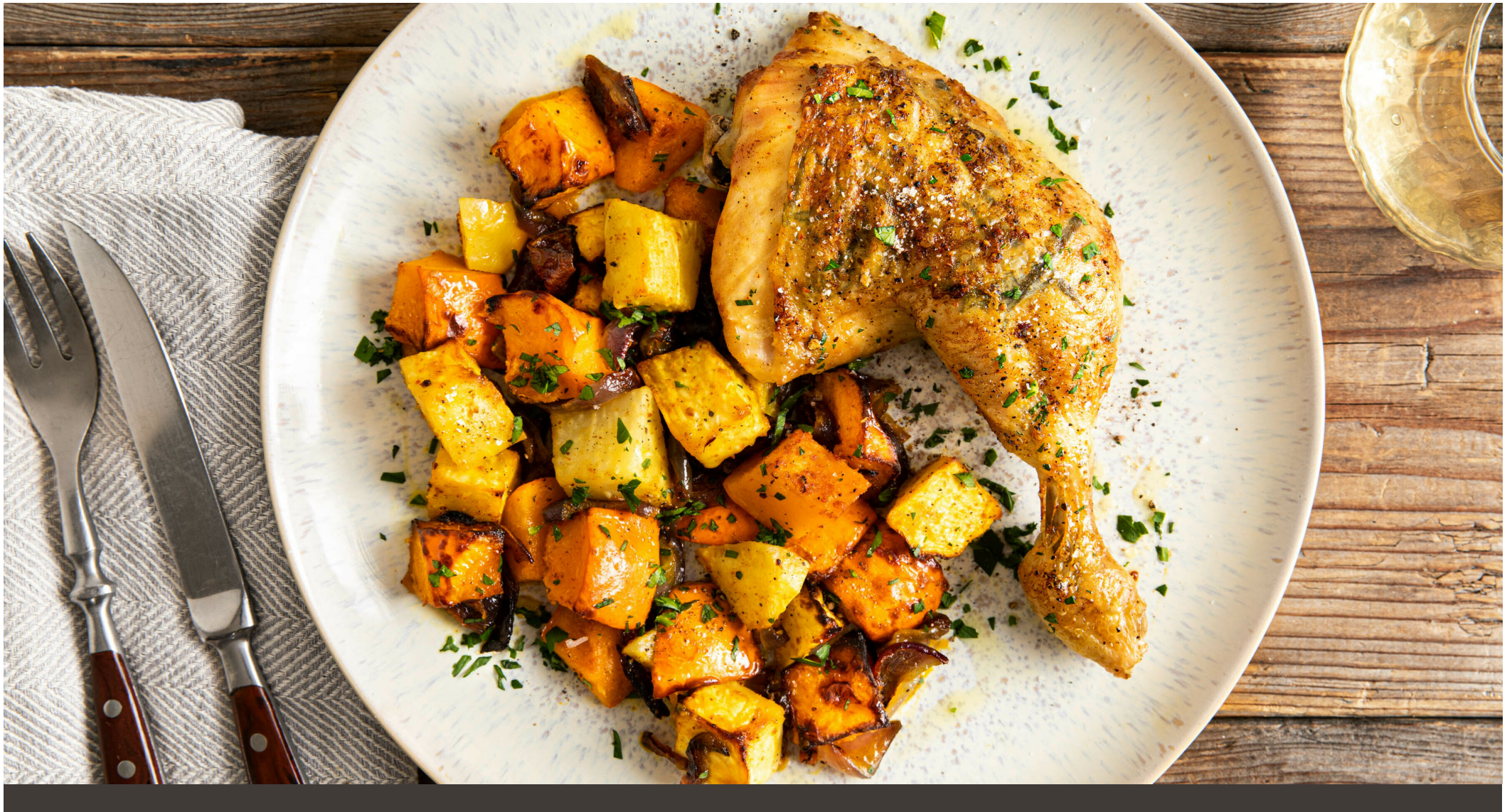




Low Carb: Hähnchenschenkel mit Kürbisgemüse

mit frischen Kräutern

Einfach köstlich – so könnte das Motto dieser Mahlzeit lauten. Unser Wintergemüse wird mit dem nach Rosmarin duftenden Hähnchen ganz ohne Tamtam zusammen im Ofen geröstet. So kannst du die Zeit, die du beim Abwasch von Pfannen und Töpfen sparst, mit genüsslichem Knabbern am Hähnchenschenkel verbringen. Raffiniert, oder?



30-40min



3-4 Personen

- 3 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 1 kleiner Knollensellerie ⁹
- 3 rote Zwiebeln
- 20g Petersilie & Rosmarin
- 4 Hähnchenschenkel
- 2 Päckchen Cajun-Gewürzmischung

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Sparschäler

Um zu testen, ob das Fleisch durch ist, mit einem scharfen Messer in das Fleisch einstechen. Läuft klarer Fleischsaft heraus, ist das Fleisch gar.

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 709kcal, Fett 41.4g,
Kohlenhydrate 39.1g, Eiweiß 40.7g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kürbisse** halbieren, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **Sellerie** vierteln, schälen und ebenfalls in ca. 2cm große Stücke schneiden.



2. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und jede Hälfte in dünne Spalten schneiden.



3. Fleisch vorbereiten

Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln
 zupfen. Die **Hähnchenschenkel** trocken
 tupfen und die **Rosmarinnadeln** vorsichtig
 unter die Haut schieben, dann die
Hähnchenschenkel rundum mit insgesamt
 2EL Olivenöl einreiben und mit Salz und
 Pfeffer würzen.



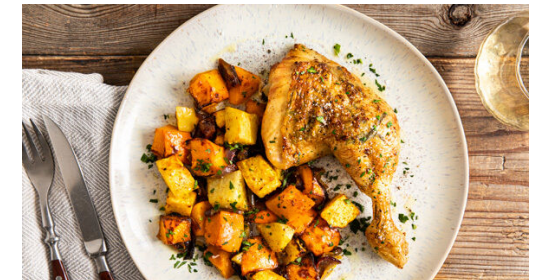
4. Gemüse und Fleisch backen

Den **Kürbis**, den **Sellerie** und die **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** vermengen. Die **Hähnchenschenkel** auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit dem **Gemüse** 25-30Min. im Ofen backen. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



5. Petersilie hacken

Inzwischen die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



6. Anrichten und servieren

Die **Hähnchenschenkel** und das gebackene **Gemüse** auf Tellern anrichten, mit der **Petersilie** garnieren und servieren.