



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



2 Personen

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 kleiner Knollensellerie ⁹
- 2 rote Zwiebeln
- 10g Petersilie & Rosmarin
- 2 Hähnchenschenkel
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech 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 701kcal, Fett 41.3g,
Kohlenhydrate 35.6g, Eiweiß 41.3g



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



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



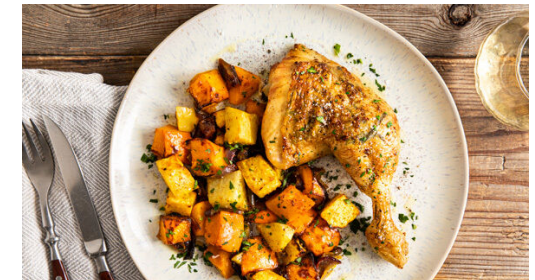
Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln streifen. Die **Hähnchenschenkel** trockentupfen und die **Rosmarinnadeln** vorsichtig unter die Haut schieben, dann die **Hähnchenschenkel** rundum mit insgesamt 1EL Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen.



Den **Kürbis**, den **Sellerie** und die **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** vermengen. Die **Hähnchenschenkel** auf das **Gemüse** legen. Im Ofen 25-30Min. backen, bis das **Fleisch** und das **Gemüse** gar sind.



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



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