



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

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sparschäler

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

Kochtipp

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 692kcal, Fett 41.1g, Kohlenhydrate 34.3g, Eiweiß 41.0g



1. Gemüse schneiden

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.



2. Zwiebeln schneiden

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



3. Fleisch vorbereiten

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



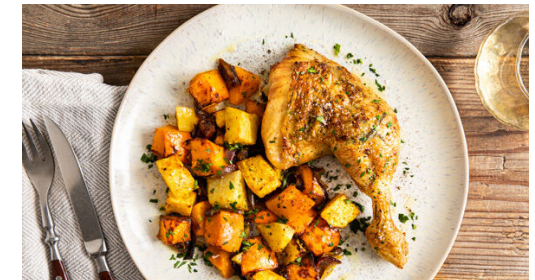
4. Gemüse und Fleisch backen

Den **Kürbis**, den **Sellerie** und die **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 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.



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.