



Knusprige BBQ-Hähnchenschenkel

mit Ofengemüse und Joghurtdip



30-40min



2 Personen

Heute haben wir herrlich würzig-rauchige Hähnchenschenkel für dich, die du mit einem saftigen Ofengemüse aus Paprika, Zucchini, Kartoffeln, Zwiebeln und Rosmarin servierst. Dazu gibt es einen Schnittlauch-Joghurt-Dip. Ein Gericht, das glücklich macht! "

Was du von uns bekommst

- 1 Becher Joghurt ⁷
- 250g festkochende Kartoffeln
- 15g frischer Schnittlauch & Rosmarin
- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 1 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 1 rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Auflaufform
- Küchenpinsel

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

Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 703kcal, Fett 38.6g, Kohlenhydrate 40.5g, Eiweiß 43.6g



1. Hähnchen würzen

Den Backofen auf 230°C Umluft (250°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Hähnchenschenkel** mit 1-2EL Olivenöl einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben. Im Ofen ca. 30-35Min. backen, bis die **Schenkel** goldbraun und gar sind.



4. Gemüse garen

Die **Zwiebeln**, die **Paprika**, die **Zucchini** und die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit dem **Rosmarin** und 1-2EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Gemüse** ca. 15-20Min. im Ofen garen, bis es an den Rändern zu bräunen beginnt und gar ist.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und jede **Zwiebelhälfte** in 3 Spalten schneiden.



5. Dip anrühren

Währenddessen den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Den **Joghurt** mit Salz und Pfeffer abschmecken und den **Schnittlauch** unterrühren.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2-3cm große Stücke schneiden. Die Enden der **Zucchini** abschneiden und die **Zucchini** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Kartoffeln** ebenfalls in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln zupfen und grob hacken.



6. Hähnchen fertigstellen

Das **gebackene Hähnchen** mit der **BBQ-Sauce** einpinseln und ca. 2-3Min. im Ofen garen, bis die **BBQ-Sauce** leicht karamellisiert ist. Das **Ofengemüse** mit dem **Knoblauch** nach Geschmack vermengen. Die **Hähnchenschenkel** mit dem **Ofengemüse** und dem **Dip** servieren.