



Provenzalische Hähnchenkeulen

mit Bohnen-Tomaten-Gemüse

40-50Min.



3-4 Personen

Aromatische Düfte von Thymian und Rosmarin durchziehen deine Wohnung, wenn du die saftigen Hähnchenschenkel auf einer mediterran gewürzten Gemüsemischung aus Kartoffeln, Tomaten und weißen Bohnen garst. Für die Zubereitung musst du nicht viel Geschirr schmutzig machen, und während alles im Ofen ist, kannst du dich schon mal deinem entspannten Feierabend hingeben.

Was du von uns bekommst

- 6 Knoblauchzehen
- 3 Zwiebeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Dosen weiße Bohnen
- 2 Packungen Kirschtomaten
- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 20g frischer Rosmarin & Thymian
- 500g festkochende Kartoffeln

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- Sieb
- Sparschäler
- Zitronenpresse

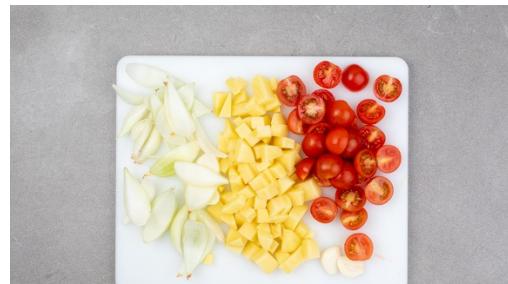
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

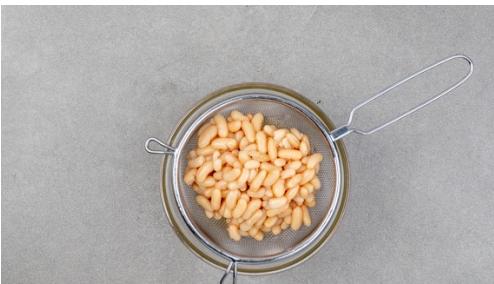
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 695.0kcal, Fett 32.2g, Eiweiß 47.3g, Kohlenhydrate 48.2g



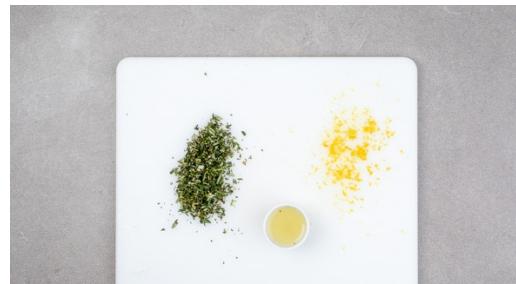
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, sechsteln und die einzelnen Schichten voneinander trennen. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Kartoffeln** schälen und in 1-2 cm große Würfel schneiden.



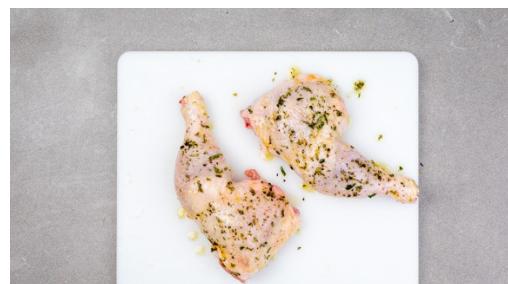
2. Bohnen vorbereiten

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Kräuter hacken

Die **Thymianblättchen** und die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



4. Hähnchen vorbereiten

Die **Hähnchenschenkel** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Die **1/2 der gehackten Kräuter** mit 2-3EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und das **Fleisch** mit dem **Kräuteröl** einreiben.



5. Gemüse würzen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Tomaten**, die **Kartoffeln** und die **Bohnen** vermengen und mit den **restlichen Kräutern**, 1-2EL Olivenöl, **Zitronenabrieb** nach Geschmack, Salz und Pfeffer würzen. Das **Gemüse** in eine Auflaufform geben und die **Hähnchenschenkel** mit der Hautseite nach unten darauflegen.



6. Hähnchen garen

Das **Hähnchen** und das **Gemüse** ca. 30-40Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist, dabei die **Hähnchenkeulen** nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Das **Hähnchen** nach Geschmack mit **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer würzen und mit dem **Gemüse** angerichtet servieren.