



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 Packung Hähnchenschenkel
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 250g festkochende Kartoffeln
- 15g frischer Schnittlauch & Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen BBQ-Sauce^{9,10}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und 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 706kcal, Fett 39.9g, Kohlenhydrate 38.3g, Eiweiß 43.7g



1. Hähnchen würzen

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



4. Gemüse backen

Die **Paprika**, die **Zucchini**, die **Kartoffeln** und die **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **Rosmarin** und 1-2EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Gemüse** gleichmäßig verteilen und 15-20Min. im Ofen backen, 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.



3. Gemüse vorbereiten

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



5. Dip anrühren

Währenddessen den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Den **Joghurt** mit Salz und Pfeffer abschmecken und den **Schnittlauch** unterrühren. Den **Knoblauch** schälen und in möglichst kleine Würfel schneiden.



6. Hähnchen verfeinern

Die **Hähnchenschenkel** mit der **BBQ-Sauce** bepinseln und noch 2-3Min. im Ofen backen, bis die **BBQ-Sauce** leicht karamellisiert ist. Das **Ofengemüse** mit dem **Knoblauch nach Geschmack** vermengen. Die **Hähnchenschenkel** mit dem **Ofengemüse** und dem **Joghurtdip** servieren.