



Knusprige Hähnchenkeule an Paprikasauce

mit Kartoffeln und Babysalat mit Blüten



20-30min



2 Personen

Heute präsentieren wir ein mediterranes Rezept der Extraklasse: Saftige Hähnchenkeulen werden mit leckeren Babykartoffeln, Oliven, Orangenscheiben und Thymian im Ofen gebacken. Eine harmonische Kombination, die von einer würzigen Paprikasauce mit Feta und Kürbiskernen begleitet und mit einem zarten Babysalat mit Blüten und Orangenstückchen vollendet wird. Hach!

- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Packung Babykartoffeln
- 1 Packung grüne Oliven
- 10g Petersilie & Thymian
- 2 Hähnchenschenkel
- 1 Paprika
- 25g Kürbiskerne
- 100g Feta ¹
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 100g Babysalat mit Blüten

- 1TL Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1185kcal, Fett 80.5g,
Kohlenhydrate 59.3g, Eiweiß 52.0g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in Spalten schneiden. Die **Orange** halbieren und **eine Hälfte** in dünne Scheiben schneiden. Die **übrige Orangenhälfte** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** schälen und das **Fruchtfleisch** in kleine Würfel schneiden.



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei starker Hitze unter gelegentlichem Wenden 5–6 Min. anbraten, bis sie deutliche Röstspuren aufweisen. Aus der Pfanne nehmen und in einem hohen Püriergefäß ca. 5 Min. abgedeckt beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



Die **Kartoffeln**, die **Oliven**, die **½ der Zwiebeln**, die **½ des Knoblauchs** und die **½ der Thymianzweige** in einer mittelgroßen Auflaufform mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und die **Orangenscheiben** darauf verteilen.



Die **restlichen Zwiebeln** und den **restlichen Knoblauch** in derselben Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 3–4Min. glasig braten. Die **Kürbiskerne** zugeben und 2–3Min. mitbraten. Die **Zwiebelmischung**, den **Feta**, **1TL Brühgewürz**, 1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und ½EL Wasser zur **Paprika** geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem **Gemüse** platzieren, mit dem **restlichen Thymian** belegen und mit 1EL Olivenöl beträufeln. Im Ofen 35-40Min. rösten.



Die **Petersilie** grob schneiden. Den **Orangensaft** mit 1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig, 1TL Senf und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und kurz vor dem Servieren mit dem **Salatmix**, der **Petersilie** und den **Orangenwürfeln** vermengen. Die **Paprikasauce** auf Teller verteilen und das **Gemüse** und das **Fleisch** darauf anrichten. Mit dem **Salat** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(1f56542a42e2413e44a2b2023033aa2e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f68284289fe27ddc7c7b21cde471c330_img.jpg\)](#) [!\[\]\(422d5b9f9ba3e618ff84327faa03f0b1_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**