



Hähnchenkeulen mit Pistazien-Pesto

dazu winterliches Ofengemüse und Salat



30-40min



2 Personen

Ein delikater Feldsalat mit gebackener Pastinake und Rote Bete begleitet die knusprig-zarte Hähnchenkeule, die mit einem raffinierten Topping aus Pistazien, Kräutern und geriebenem Käse gegart wird. Ein echtes Wohlfühlessen, bei dem dein Ofen die meiste Arbeit übernimmt!

Was du von uns bekommst

- 1 Stück Hartkäse ⁷
- 30g frische Petersilie, Minze & Basilikum
- 2 Päckchen Pistazienkerne ¹⁵
- 2 Pastinaken
- 1 Rote Bete
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 1 Packung Feldsalat
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 832kcal, Fett 52.2g, Kohlenhydrate 37.9g, Eiweiß 46.5g



1. Pesto zubereiten

Den Backofen auf 210°C Umluft (230°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Käse** fein reiben. Die Blätter der **Kräuter** abzupfen und in einem hohen Gefäß mit dem **Käse**, den **Pistazien** und 2-3EL Olivenöl zu einem **Pesto** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Salat verlesen

Den **Feldsalat** verlesen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen oder in einer Salatschleuder trocken schleudern.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Pastinaken** und die **Rote Bete** schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.



5. Dressing anrühren

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Zitronensaft** mit 2-3EL Wasser oder Fruchtsaft sowie 2-3EL Olivenöl zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker nach Geschmack würzen.



3. Gemüse und Fleisch rösten

Die **Hähnchenteile** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Hähnchenhaut** mit dem **Pesto** bestreichen, dann die **Hähnchenteile** zum **Gemüse** auf das Backblech geben und alles 25-35Min. im Ofen rösten.



6. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** nach Geschmack mit dem **Zitronenabrieb** sowie Salz und Pfeffer verrühren. Den **Feldsalat** mit dem **Dressing** vermengen und mit dem **Ofengemüse** und den **Hähnchenkeulen** anrichten. Nach Belieben mit dem **Joghurt** garnieren und servieren.