



Hähnchenschenkel mit Ofenkartoffeln

auf Paprika-Tomatensauce mit Schweinswurst



ca. 40min



2 Personen

Huhn oder Schwein? Schenkel oder Wurst? Wir stellen uns heute eine viel bessere Frage: Warum nicht einfach beides? Deftige Schweinswurst schmort mit Paprika, Champignons und Austernpilzen in einer feinen Tomatensauce mit Basilikum, obendrauf thronen Hähnchenschenkel und bekommen im Ofen eine schön knusprige Haut. Genauso kross kommen auch die Ofenkartoffeln daher, und schon steht das genussvolle Verwöhndinner auf dem Tisch.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 Hähnchenoberkeulen
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Paprika
- 400g Austernpilze & braune Champignons
- 2 Schweinswürste
- 1 Pck. Tomatensauce mit Basilikum
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Auflaufform
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Wasserkocher

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 993kcal, Fett 55.1g, Kohlenhydrate 73.2g, Eiweiß 56.1g

1

1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** längs halbieren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen, dann im vorgeheizten Ofen in 22-28Min. goldbraun und knusprig rösten. Während der Backzeit die **Kartoffeln** 1-2 Mal wenden.

2

2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann die **Haut** mit insgesamt ½TL Salz einreiben und mit 1TL Mehl bestreuen. In einer mittelgroßen Pfanne 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen, dann das **Fleisch** mit der **Haut** nach unten 5-7Min. anbraten, bis die **Haut** knusprig wird. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen; die Pfanne wird weiterverwendet. (Siehe auch Schritt 6.)

3

3. Zutaten vorbereiten

In einem Wasserkocher die empfohlene Mindestmenge Wasser aufkochen. Die **Gewürzmischung** mit 125ml kochendem Wasser zu einer **Brühe** verrühren. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die größeren **Champignons** halbieren und die **Austernpilze** grob zerreißen.

4

4. Wurst anbraten

Die **Wurst** aus der Pelle drücken und in der Fleischpfanne (samt dem enthaltenen Fett) mit den **Pilzen** bei mittlerer Hitze in 6-8Min. goldbraun und krümelig braten, dabei in kleinere Stücke zerteilen. Die Hitze reduzieren, die **Paprika** und den Knoblauch zugeben und 30-60Sek. weiterbraten. Die **Tomatensauce** und die **Brühe** zugeben und gründlich unterrühren.

5

5. Fertigstellen & servieren

Den Inhalt der Pfanne in eine tiefe, mittelgroße Auflaufform füllen, das **Fleisch** darauf platzieren und im Ofen weitere 20-25Min. backen, bis das **Fleisch** gar ist. Das **Fleisch** mit dem **Gemüse in Tomatensauce** servieren und die **Ofenkartoffeln** dazu reichen.

6

6. Weniger Abwasch

Wenn du eine ofenfeste Pfanne besitzt, kannst du beim Abwasch etwas Zeit sparen: Dazu das Fleisch und das Gemüse mit der Tomatensauce in dieser Pfanne anbraten und das Gericht in der Pfanne im Ofen fertig garen – so brauchst du keine Auflaufform zu benutzen.