



Gebackene Hähnchenoberkeulen

mit Backkartoffeln und Ofengemüse



ca. 40min



2 Personen

So, jetzt aber Groß und Klein aufgepasst: Für die kalten Monate haben wir uns nämlich etwas ganz Besonderes ausgedacht. Von den saftigen Hähnchenoberkeulen über die Karotten und den Brokkoli bis hin zu den würzigen Kartoffeln kommt heute alles schön in den Ofen. Als krönenden Abschluss garnierst du den Ofenschmaus mit einer samtigen Sauce. Wir wünschen guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Babykartoffeln
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Hähnchenoberkeulen
- 1 Karotte
- 1 großer Brokkoli
- 1 Pck. Hühnerbrühwürstchen

Was du zu Hause benötigst

- ½EL Butter ²
- 2TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Schneebesen

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 840kcal, Fett 50.2g, Kohlenhydrate 55.7g, Eiweiß 36.8g



1. Kartoffeln vorbereiten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in einer mittelgroßen Auflaufform mit 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



2. Zutaten backen

Das **Fleisch** trocken tupfen, rundum mit Salz und Pfeffer würzen und mit der **restlichen Gewürzmischung** und ½EL Olivenöl einreiben. Mit der Hautseite nach oben auf die **Kartoffeln** legen und ca. 20Min. im Ofen backen.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und in fingerlange Stücke schneiden. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** ggf. schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und **¼-½ des Brühwürstchens** vermengen.



4. Gemüse backen

Nachdem das **Fleisch** ca. 20Min. gegart hat, das **Gemüse** darunter in den Ofen geben und ca. 10Min. backen. Das **Gemüse** wenden und alles weitere 5-10Min. backen, bis die **Kartoffeln** und das **Fleisch** gar sind. Die **Kartoffeln** und das **Fleisch** aus der Auflaufform nehmen, 150-200ml Wasser in die Auflaufform geben und den **Bratensatz** vom Boden lösen.



5. Sauce zubereiten

½EL Butter in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen, dann mit einem Schneebesen 2TL Mehl einrühren. Schrittweise den **Bratensatz** aus der Auflaufform zugeben, die **Sauce** aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und 1TL Balsamicoessig würzen. Das **Fleisch** mit den **Kartoffeln** und dem **Gemüse** anrichten und mit der **Sauce** beträufelt servieren.



6. Saucenbooster

Die Sauce wird durch das Hähnchenfett im Bratensatz besonders samtig und glänzend. Wenn du magst, kannst du das Hähnchenaroma noch verstärken, indem du die Sauce mit etwas Brühwürstchen anstelle von Salz würzt.