



Knusprige Hähnchenkeule an Paprikasauce

mit Kartoffeln und Babysalat mit Blüten



ca. 50min



4 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 unbehandelte Orangen
- 1kg Babykartoffeln
- 2 Pck. grüne Oliven
- 20g Petersilie & Thymian
- 4 Hähnchenschenkel
- 2 Paprika
- 50g Kürbiskerne
- 200g Feta ¹
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 200g Babysalat mit Blüten

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1202kcal, Fett 80.6g, Kohlenhydrate 62.9g, Eiweiß 52.3g



1. Zutaten vorbereiten

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



4. Paprika braten

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



2. Kartoffeln vorbereiten

Die **Kartoffeln**, die **Oliven**, die **½ der Zwiebeln**, die **½ des Knoblauchs** und die **½ der Thymianzweige** in einer großen Auflaufform mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und die **Orangenscheiben** darauf verteilen.



5. Sauce herstellen

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



3. Hähnchen & Gemüse rösten

Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem **Gemüse** platzieren, mit dem **restlichen Thymian** belegen und mit 2EL Olivenöl beträufeln. Im Ofen 35-40Min. rösten.



6. Salat zubereiten

Die **Petersilie** grob schneiden. Den **Orangensaft** mit 2EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig, 2TL 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.