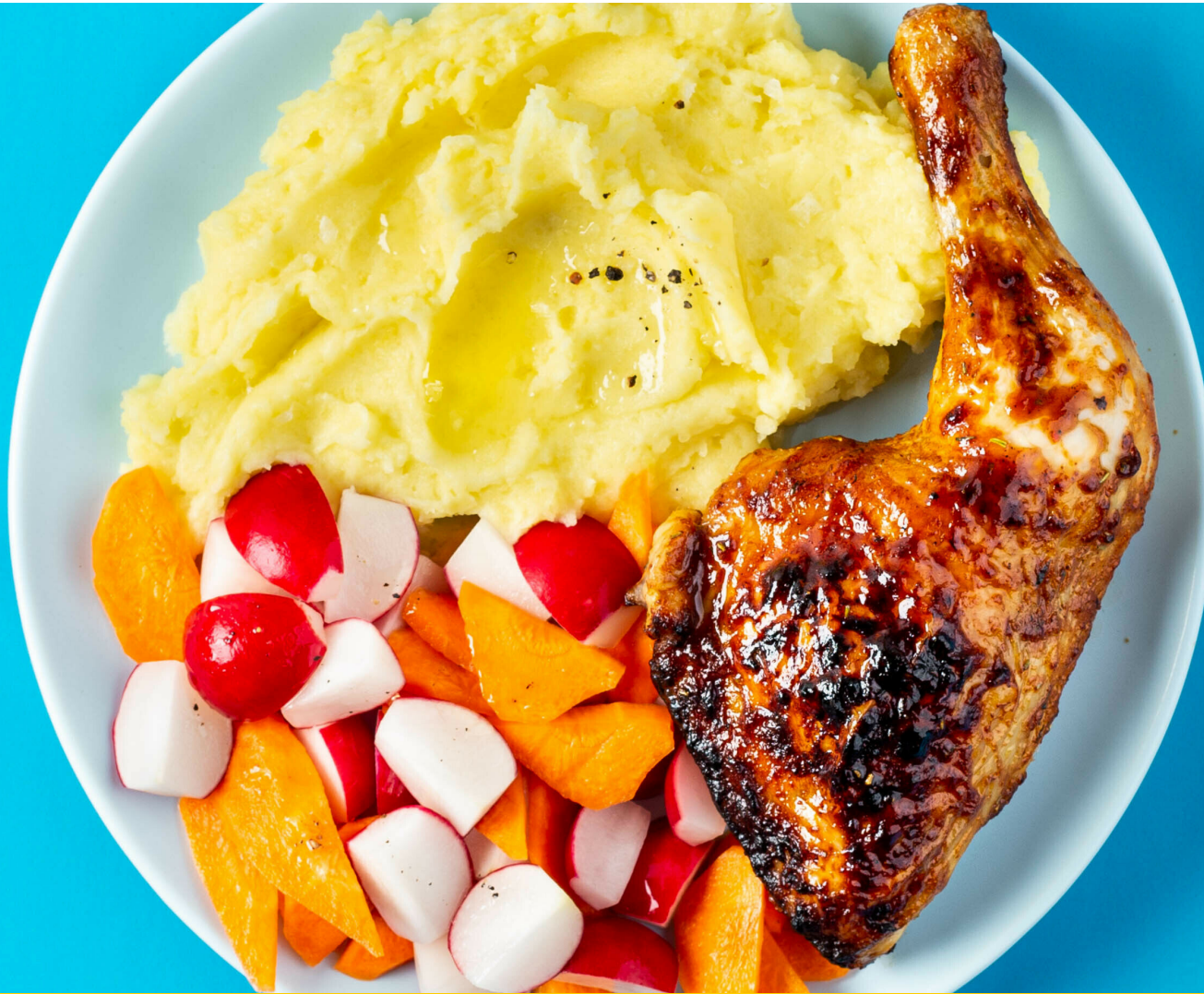




BBQ-Hähnchenschenkel mit Kartoffelpüree

dazu Radieschen-Karotten-Salat



ca. 30min



2 Portionen

Sobald der Sommer im Kalender auftaucht, scharren wir BBQ-technisch ungeduldig mit den Hufen. Unsere Hähnchenschenkel werden zwar im Ofen gebacken, schmecken aber durch die rauchige BBQ-Marinade trotzdem wie frisch vom Grill. Der raffinierte Salat mit Radieschen und Karotten macht immer eine gute Figur, und das würzige, cremige Kartoffelpüree ist ohne Frage stets eine gern gesehene Beilage. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. BBQ-Sauce ^{1,2}
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Hähnchenschenkel
- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Radieschen
- 1 Karotte

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- kleine Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Sieb
- Kartoffelstampfer

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

Allergene

Sellerie (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 770kcal, Fett 40.8g, Kohlenhydrate 55.5g, Eiweiß 40.7g

1

1. Hähnchen zubereiten

Den Backofen auf 240°C Umluft vorheizen. Die **BBQ-Sauce** mit 1EL Pflanzenöl, 1EL hellem Essig und der **½ der Gewürzmischung** verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit der **BBQ-Marinade** einreiben und in eine kleine Auflaufform legen. In den noch vorheizenden Ofen geben und in 25-30Min. durchgaren, nach ca. 15Min. einmal wenden.

4

4. Salat zubereiten

Die **restliche Gewürzmischung** mit 2EL Essig, 1EL Pflanzenöl, 1TL Honig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Radieschen** und die **Karotten** mit dem **Dressing** vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.

2

2. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Radieschen** putzen und vierteln. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Kartoffeln** schälen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen.

5

5. Kartoffeln stampfen

Den **Knoblauch** und die **Kartoffeln** mit **Kochwasser nach Belieben** zu einem cremigen **Püree** stampfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Hähnchen** mit dem **Kartoffelpüree** anrichten und den **Radieschen-Karotten-Salat** dazu servieren.

3

3. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** und den **Knoblauch** ins kochende Wasser geben und in 10-15Min. gar kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen. Die **Kartoffeln** mit dem **Knoblauch** zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.

6

6. Alles in Butter

Früher war zwar nicht alles besser, aber Mamas Kartoffelbrei ist für viele eine goldene Kindheitserinnerung. Das liegt vor allem an der „Geheimzutat“: Mama hat ordentlich Butter im Kartoffelbrei versenkt. Also, wer noch ein bisschen extra Cremigkeit gebrauchen kann: immer hinein damit!