



Hähnchenkeule mit Knobibaguette

und Tomaten-Gurken-Salat mit Oliven



30-40min



2 Personen

Oliven sind gesunde Kraftpakete! Sie enthalten viele Antioxidantien und sind gut fürs Herz. Egal ob 1 oder 1.000 Sorten - die Olive ist und bleibt eine beliebte Zutat in den Küchen der Welt! So wie in diesem kräftig-mediterranen Salat, der dir deine Hähnchenkeulen aufpeppt. Dazu gibt es leckeres Knoblauchbaguette.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 1 Päckchen „Beef Classic“-Gewürzmischung¹⁰
- 2 Knoblauchzehen
- 20g frischer Zitronenthymian & Petersilie
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Päckchen Sherryessig¹²
- 2 Baguettebrötchen¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 859kcal, Fett 50.3g, Kohlenhydrate 55.6g, Eiweiß 42.2g



1. Hähnchen würzen

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Hähnchenschenkel** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann mit der **Gewürzmischung** und 2EL Olivenöl einreiben.



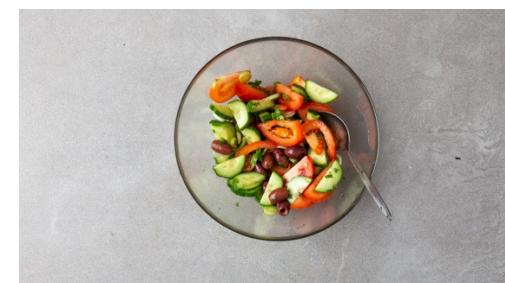
4. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** in 1-2cm breite Spalten schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** putzen und in feine Ringe schneiden. Die **Oliven** in einem kleinen Sieb abtropfen lassen.



2. Hähnchen backen

Die **Hähnchenschenkel** in eine Auflaufform geben und 25-30Min. im Ofen goldbraun und knusprig backen, bis die Haut leicht Blasen wirft und das **Fleisch** durchgegart ist.



5. Salat mischen

Die **Tomaten**, die **Gurken**, die **Lauchzwiebeln** und die **Oliven** mit je 1-2EL Olivenöl und **Sherryessig** vermengen. Den **Salat** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und die **gehackte Petersilie** unterheben.



3. Knoblauchöl zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen und fein hacken. Den **Knoblauch** und den **Thymian** mit 2-3EL Olivenöl verrühren und beiseitestellen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



6. Baguette backen

Die **Baguettebrötchen** aufschneiden, die Schnittflächen mit etwas **Knoblauchöl** beträufeln und die **Brotchen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech 3-4Min. im Ofen leicht knusprig rösten. Die **Hähnchenschenkel** mit dem **Tomaten-Gurken-Salat** anrichten, mit dem **restlichen Knoblauchöl** beträufeln und servieren.