



## Hähnchenkeule mit Knobibaguette

und Tomaten-Gurken-Salat mit Oliven



30-40min



3-4 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

- 2 Packungen Hähnchenschenkel
- 1 Päckchen „Beef Classic“-Gewürzmischung <sup>10</sup>
- 3 Knoblauchzehen
- 20g frischer Zitronenthymian & Petersilie
- 4 Tomaten
- 1 Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 1 Päckchen Sherryessig <sup>12</sup>
- 4 Baguettebrötchen <sup>1</sup>

## 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 751kcal, Fett 40.6g, Kohlenhydrate 52.6g, Eiweiß 41.3g



### 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 2-3EL Olivenöl einreiben.



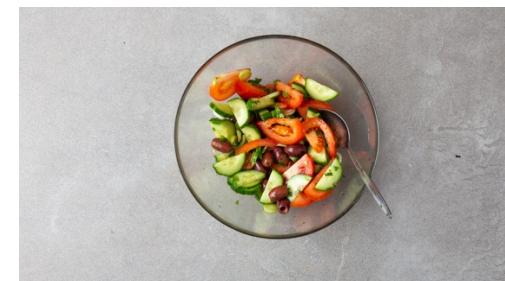
### 4. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** in 1-2cm breite Spalten schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** 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 2-3EL Olivenöl und dem **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 **Brötchen** 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.