



Hähnchenschenkel mit Cranberrysauce

dazu bunte Bete und Kartoffel-Karotten-Stampf



30-40min



2 Portionen

Ihren Namen verdankt die Cranberry dem majestätischen Kranich: Der große Vogel bevorzugt eine saisonal angepasste Ernährung und findet im Herbst Getreide und Beeren besonders lecker, darunter eben auch besagte Cranberry. Sie ist äußerst schmackhaft und verfeinert hervorragend die köstliche Sauce zum cremigen Gemüsestampf und den oreganomatischen Hähnchenschenkeln! Beerenstark!

Was du von uns bekommst

- 1 Rote Bete
- 1 gelbe Bete
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 2 Hähnchenschenkel
- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 25g getrocknete Cranberrys
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 5g Thymian

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher
- Kartoffelstampfer
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 928kcal, Fett 48.4g,
Kohlenhydrate 75.7g, Eiweiß 42.8g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Beten** schälen und in dünne Scheiben schneiden, dabei am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. **½TL getrockneten Oregano** mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig, 2TL Honig oder Zucker, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer zu einem **Würzöl** verrühren.



2. Fleisch und Bete backen

Das **Fleisch** trocken tupfen, auf der Hautseite einschneiden und mit dem **Würzöl** einreiben. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen ca. 10Min. backen. Die **Bete** mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, mit aufs Blech geben und das **Fleisch** mit der **Bete** weitere 15-20Min. garen, ggf. mit Alufolie abdecken.



3. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** und die **Karotten** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und grob würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Die **Cranberrys** in einem hohen Gefäß mit dem **Brühgewürz** und 300ml heißem Wasser verrühren und quellen lassen.



4. Gemüse kochen

Die **Kartoffeln** und die **Karotten** in das kochende Wasser geben und in 12-15Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Kartoffeln** und die **Karotten** zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



5. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** und die **Thymianzweige** mit 1EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 3-4Min. anschwitzen. Die **Cranberrys** mit der **Brühe** glatt pürieren. Den **Thymian** aus der Pfanne nehmen, 1TL Mehl unter die **Zwiebeln** rühren und ca. 1Min. mitbraten. Das **Cranberrypüree** zufügen und die **Sauce** 2-3Min. einköcheln.



6. Püree stampfen

Die **Sauce** mit 1TL Essig und 1 kräftigen Prise Pfeffer abschmecken. Die **Kartoffeln** und die **Karotten** zu einem cremigen **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf **Kochwasser** hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Butter abschmecken. Das **Fleisch** und die **Bete** mit dem **Kartoffel-Karotten-Stampf** anrichten und mit der **Sauce** beträufelt servieren.