

Hähnchenkeule mit Knobibaguette

und Tomaten-Gurken-Salat mit Oliven



30-40min



4 Portionen

Im Mittelmeerraum werden über 1.000 Sorten von Olivenbäumen angebaut, denn dank ihres würzigen Geschmacks ist und bleibt die Steinfrucht eine beliebte Zutat in den Küchen der Welt. Und so findest du sie auch heute in unserem kräftig-mediterranen Salat, der die gebackenen Hähnchenkeulen fabelhaft komplementiert. Dazu gibt es leckeres, knuspriges Knoblauchbaguette. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 4 Hähnchenschenkel
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 3 Knoblauchzehen
- 20g Petersilie & Oregano
- 4 Tomaten
- 1 große Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 2 Baguettebrötchen ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier

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 940kcal, Fett 67.4g, Kohlenhydrate 43.4g, Eiweiß 41.5g



1. Hähnchen würzen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Hähnchenschenkel** trocken tupfen, dann mit der **Gewürzmischung** und 4EL Olivenöl einreiben.



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.



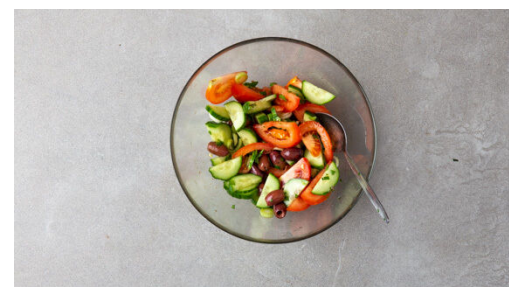
3. Knoblauchöl zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Oreganoblättchen** von den Stängeln streifen und fein hacken. Den **Knoblauch** und den **Oregano** mit 4EL Olivenöl verrühren und beiseitestellen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



4. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** in 1-2cm breite Spalten schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



5. Salat mischen

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



6. Baguette backen

Die **Baguettebrötchen** aufschneiden und jede Hälfte einmal quer halbieren. Die Schnittflächen mit etwas **Knoblauchöl** beträufeln und die **Brötchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 3-4Min. im Ofen leicht knusprig rösten. Die **Hähnchenschenkel** mit dem **Tomaten-Gurken-Salat** anrichten, mit dem **restlichen Knoblauchöl** beträufeln und mit dem **Knobibaguette** servieren.