



Gebackenes Hähnchen

mit Karotten, Rosenkohl und Kichererbsen



30-40min



2 Portionen

Heute darf mal wieder der Ofen die meiste Arbeit leisten! Unsere kräftig-aromatischen Hähnchenschenkel kommen fix und fertig ohne Knochen bei dir an, werden einfach nur lecker gewürzt und dann einer Wärmekur unterzogen. Mit auf dem Blech: eine bunte Runde runder bzw. rund gemachter Gemüsesorten. Und nachdem alle gemütlich vor sich hin geschmurgelt haben, treffen sie auf ein cremiges Sößchen mit frischem Schnittlauch. Voilà!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 2 Karotten
- 200g Rosenkohl
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 3 Hähnchenschenkelfilets
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Schnittlauch
- 1 Becher Crème fraîche ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

Kochtipp

Wir verwenden hier saftiges Hähnchenschenkelfleisch. Es ist dunkler und etwas fettreicher als Brustfilet – das Fett schmilzt beim Garen und sorgt für zarten, aromatischen Geschmack.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 946kcal, Fett 60.5g, Kohlenhydrate 52.0g, Eiweiß 42.8g



1. Kichererbsen abtropfen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Rosenkohl** halbieren.



3. Gemüse verfeinern

Die **Karotten**, den **Rosenkohl** und die **Kichererbsen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



4. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit 1EL Olivenöl, der **restlichen Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz einreiben.



5. Fleisch und Gemüse rösten

Das **Fleisch** und den **ungeschälten Knoblauch** zum **Gemüse** auf das Blech geben und alles im Ofen ca. 25Min. rösten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist. Das **Gemüse** und das **Fleisch** nach der Hälfte der Zeit wenden.



6. Sauce zubereiten

Den **Schnittlauch** grob schneiden. Den gebackenen **Knoblauch** aus der Haut drücken (Vorsicht, heiß!). Die **Crème fraîche** mit dem **Schnittlauch**, dem **Knoblauch**, 1EL Senf und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer grob pürieren. Das **Fleisch** auf dem **Gemüse** anrichten und mit der **Sauce** beträufelt servieren.