



Hähnchenschenkel mit Panko und Käse

dazu Blumenkohlpuée und Spinatsalat



40-50min



2 Personen

Es geht doch nichts über ein saftiges Stück Fleisch mit einem cremigen Püree dazu. Und weil wir grundsätzlich zustimmen, aber hier nicht irgendwo sind, wird unser Hähnchen fruchtig-würzig mariniert und mit Käse-Panko gebacken, und das Püree bereiten wir aus Blumenkohl. Das ist aber noch nicht alles, dazu gibt es Spinatsalat mit einem höchst aromatischen Dressing, wir sagen nur: geröstete Mandeln, Kapern, Zitrone. Noch Fragen?

- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 1 Blumenkohl
- 2 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl ¹
- 1 Packung Kapern
- 1 Päckchen blanchierte Mandeln ¹⁵
- 1 Packung Babyspinat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen und 2 Auflaufformen
- mittelgroßer Topf
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann
Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 849kcal, Fett 62.7g,
Kohlenhydrate 20.6g, Eiweiß 53.0g



Den Ofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben und mit 2EL Olivenöl, dem **Knoblauch** und 1 Prise Salz verrühren. Die **Hähnchenschenkel** trockentupfen, dreimal bis auf die Knochen einschneiden, mit dem **Würzöl** einreiben und in einer Auflaufform 15Min. backen. Das **Würzöl-Schälchen** nicht auswaschen.



Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Kapern** grob hacken und mit **1EL Zitronensaft**, 1EL Olivenöl und je 1 Prise Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



In einem mittelgroßen Topf ca. 1L gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Blumenkohl** in Stücke schneiden, in das kochende Wasser geben und ca. 15min. köcheln lassen, bis der **Blumenkohl** weich ist. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.



Die **Mandeln** in einer zweiten Auflaufform oder auf einem Backblech verteilen und 5–8Min. im Ofen rösten, bis sie beginnen, zu bräunen. Auf einem Teller abkühlen lassen.



Den **Käse** fein reiben. Die **1/2 des Käses** in dem **Würzöl-Schälchen** mit dem **Panko-Paniermehl**, dem **Zitronenabrieb** und 1EL Olivenöl vermengen und anschließend mit leichtem Druck auf den **Hähnchenschenkeln** verteilen. Noch weitere 20–25Min. im Ofen backen.



Den **Blumenkohl** zu einem **Püree** stampfen, dann den **restlichen Käse** untermengen und das **Püree** ggf. mit etwas **Kochwasser** glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Mandeln** grob hacken und mit dem **Dressing** unter den **Spinat** mengen. Die **Hähnchenschenkel** mit dem **Püree**, dem **Salat** und den **Zitronenspalten** servieren.