



Hähnchenschenkel mit Kürbiskernkruste

dazu Ofenkürbis und bunter Salat



30-40min



2 Personen

Besonders in der Rockmusik sind die heißen Beine ja schon des Öfteren besungen worden. Auch wir bringen heute ein kleines Ständchen, allerdings eher kulinarisch als musikalisch: Statt der aufgemalten Naht verpassen wir den Strümpfchen ein schick-rauchiges Kürbiskernmuster, dem Salat verdrehen wir erst den Karottenkopf und kühlen ihn dann mit einem frischen Dressing - und den Kürbis lassen wir im Ofen nach uns schmachten. Hot!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Das Fleisch ist durch, wenn es beim Anschneiden nicht mehr glasig und dabei austretender Fleischsaft klar ist.

Allergene

Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 742kcal, Fett 47.1g, Kohlenhydrate 30.7g, Eiweiß 47.7g



1. Hähnchenschenkel würzen

Den Backofen auf 210°C Umluft (230°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **BBQ-Sauce** mit 1TL Olivenöl, der **1/2 der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz verrühren. Die **Hähnchenschenkel** trocken tupfen und 2-3 mal bis zu den Knochen einschneiden, dann mit der **BBQ-Mischung** einreiben. Die **Kürbiskerne** fein hacken.



2. Mit Kürbiskernen panieren

Die gehackten **Kürbiskerne** auf einem Teller verteilen und die **Hähnchenschenkel** von beiden Seiten in den **Kürbiskernen** wenden.



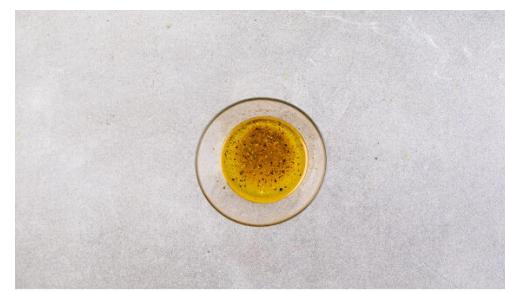
3. Hähnchenschenkel backen

Die **Hähnchenschenkel** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 15Min. auf der untersten Schiene im Ofen backen.



4. Kürbis mitbacken

Währenddessen den **Kürbis** halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dann mit 1TL Olivenöl, der **restlichen Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Nach 15Min. um die **Hähnchenschenkel** verteilen und 15-20Min. mitbacken, bis das **Fleisch** durch und der **Kürbis** weich ist.



5. Dressing anrühren

1TL Senf mit 1EL Olivenöl, 1-2TL Essig, Essig sowie 2EL Wasser zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Kurz vor dem Servieren den **Salat** mit den **Karotten**, den **Lauchzwiebeln** und dem **Dressing** vermengen. Die **Hähnchenschenkel** mit dem **Kürbis** und dem **Salat** anrichten und servieren.