



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!

- 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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



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.



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.



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



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



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



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.