



## Hähnchenschenkel mit Kürbiskernkruste

dazu Ofenkürbis und bunter Salat



30-40min



3-4 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

- 2 Päckchen BBQ-Sauce <sup>9,10</sup>
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 2 Packungen Hähnchenschenkel
- 2 Packungen Kürbiskerne
- 2 Hokkaidokürbisse
- 2 Päckchen körniger Senf <sup>10</sup>
- 1 Karotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen mit Umluftfunktion
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe

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

### Kochtipp

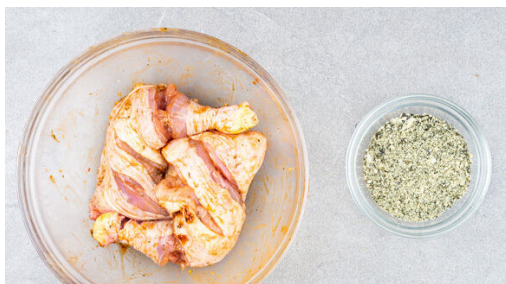
Das Fleisch ist durch, wenn es beim Anschneiden nicht mehr glasig und dabei austretender Fleischsaft klar ist.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 726kcal, Fett 47.0g, Kohlenhydrate 28.2g, Eiweiß 47.4g



### 1. Hähnchenschenkel würzen

Den Backofen auf 210°C Umluft (230°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **BBQ-Sauce** mit 2TL Olivenöl, **1 Päckchen Gewürzmischung** und 1 kräftigen 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.



### 4. Kürbis mitbacken

Währenddessen die **Kürbisse** halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dann mit 1EL 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. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



### 2. Mit Kürbiskernen panieren

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



### 5. Dressing anrühren

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



### 3. Hähnchenschenkel backen

Die **Hähnchenschenkel** auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben und ca. 15Min. auf der untersten und mittleren Schiene im Ofen backen.



### 6. Salat zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** 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.