



Drumsticks mit Blauschimmel-Joghurt-Dip

dazu Kartoffeln und Apfel-Karotten-Salat



30-40min



2 Personen

Hähnchen, Kartoffeln, Salat. Na, schon überzeugt? Wer jetzt schon „Hier!“ gerufen hat, darf sich gemütlich zurücklehnen oder schon mal den Ofen anwerfen. Die Zweifler kriegen wir aber auch noch: Die Drumsticks erfahren eine pikante Cajun-Abreibung, im Salat vereinen sich Apfel, Karotte und Sellerie mit einem zitronig-frischen Dressing, und als Begleitung präsentiert sich der Joghurtdip mit zauberhaftem Blauton. Na also ...

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchendrumsticks
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung ¹⁰
- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Blauschimmelkäse ⁷
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Apfel
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ⁹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- Auflaufform oder Backblech
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 856kcal, Fett 42.3g, Kohlenhydrate 66.5g, Eiweiß 52.1g



1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Gewürzmischung** mit 1EL Mehl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Drumsticks** gut mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann rundum mit 1EL Pflanzenöl einreiben und in der **Mehlmischung** wenden. **Übrige Mehl-mischung** aufbewahren.



4. Dip anrühren

Die **1/2 des Käses** zerkrümeln und mit dem **Joghurt** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Blauschimmelkäse** verwenden.



2. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Pflanzenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 20-25Min. im Ofen goldbraun und knusprig rösten.



3. Fleisch garen

Die **Drumsticks** in eine Auflaufform oder auf ein zweites Backblech legen, mit der **übrigen Mehl-mischung** bestreuen, mit 1EL Pflanzenöl beträufeln und ca. 25Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** durch ist. Nach der Hälfte der Zeit die Drumsticks wenden.



5. Salat zubereiten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Karotte** schälen und ebenfalls grob raspeln. Den **Sellerie** in feine Scheiben schneiden. Die **1/2 der Zitrone** abreiben und auspressen. Den **Zitronensaft** und **-abrieb** mit 1TL Zucker und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Karotten**, den **Apfel** und den **Sellerie** untermengen.



6. Anrichten und servieren

Die gegarten **Kartoffeln** aus dem Ofen nehmen und den Ofen auf 250°C mit Grillfunktion umschalten. Die **Drumsticks** noch ca. 5Min. im Ofen lassen, bis die Haut schön knusprig ist. Mit den **Kartoffeln**, dem **Salat** und dem **Blauschimmel-Joghurt-Dip** anrichten und servieren.