



Hähnchenschenkel spanische Art

mit fruchtigem Kartoffel-Rosenkohl-Gemüse



40-50min



3-4 Personen

Es war noch nie so leicht, sich einen feurigen Südländer anzulachen. Dieser Señor Pollo hat ausreichend Zeit unter der künstlichen Sonne deines Ofens verbracht, und das Ergebnis ist ansprechend - noch attraktiver macht ihn die After-Sun-Behandlung mit Koriander. Dabei in den warmen Gefilden waren die Nordlichter Kartoffel und Rosenkohl, Orange als lokale Reiseführerin und Zwiebeln als neutrale Begleitung. Reisegruppe zu mir!

Was du von uns bekommst

- 4 Hähnchenschenkel
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Packungen Rosenkohl
- 3 rote Zwiebeln
- 1 unbehandelte Orange
- 3 Knoblauchzehen
- 10g frischer Koriander
- 1 Päckchen Chiliflocken

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 773kcal, Fett 39.6g, Kohlenhydrate 58.6g, Eiweiß 46.1g



1. Hähnchenschenkel backen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Hähnchenschenkel** trocken tupfen und rundum mit dem **Paprikapulver**, 1TL Salz und 1 Prise Pfeffer einreiben. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 35Min. im Ofen backen, sobald er heiß ist. Während des Garens 2-3-mal wenden, die letzten Minuten aber mit der Hautseite nach oben legen.



4. Gemüse mitbacken

Die **Kartoffeln**, den **Rosenkohl** und die **Zwiebeln** mit 4EL Olivenöl sowie je 2 Prisen Salz und Pfeffer vermengen und nach 10Min. Backzeit zum **Hähnchen** auf das Blech geben und mitbacken.



2. Gemüse schneiden

Die **Kartoffeln** ggf. schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die äußeren Blätter des **Rosenkohls** entfernen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in breite Spalten schneiden.



3. Orange schneiden

Die **Orange samt Schale** in 10-12 Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



5. Orangen zugeben

Die **Orangen** nach 5Min. ebenfalls auf das Blech geben. Nach weiteren 15Min. den **Knoblauch** dazugeben und mitbacken.



6. Gemüse verfeinern

Wenn die **Hähnchenschenkel** knusprig und gar sind, den **Koriander** **samt Stängeln** fein schneiden. Die **Hähnchenschenkel** vom Blech nehmen und den **Koriander** unter das **Gemüse** mengen. Das **Gemüse** ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit den **Hähnchenschenkeln** anrichten. Nach Belieben mit den **Chiliflocken** garnieren und servieren.