

MARLEY SPOON



RS Hähnchenkeule auf buntem Bohneneintopf

mit aromatischen Kräutern, Feta und Röstbrot



ca. 50min



8 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 8 Hähnchenoberkeulen
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 4 Stangen Lauch
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 500g grüne Bohnen
- 4 Baguettebrötchen ¹
- 100g Feta ²
- 20g Minze & Dill
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz

Was du zu Hause benötigst

- 2½g Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 724kcal, Fett 39.0g, Kohlenhydrate 53.3g, Eiweiß 39.6g



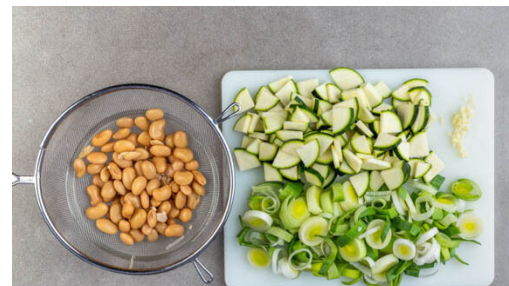
1. Fleisch zubereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der Hautseite nach oben auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Mit 4EL Olivenöl beträufeln und mit der **Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung** und je ½TL Salz und Pfeffer bestreuen. Das **Fleisch** wenden und mit der Hautseite nach unten ca. 15Min. im Ofen backen.



4. Brötchen rösten

Das **Fleisch** wenden. Die **Brötchen** mit der Schnittfläche durch das ausgetretene Fett ziehen und mit der Schnittseite nach oben auf die Bleche legen. Ggf. die Bleche tauschen. Das **Fleisch** mit den **Brötchen** 4-5Min. backen, bis die **Brötchen** knusprig sind. Die **Brötchen** herausnehmen und das **Fleisch** weitere ca. 10Min. backen, bis es appetitlich gebräunt und durchgegart ist.



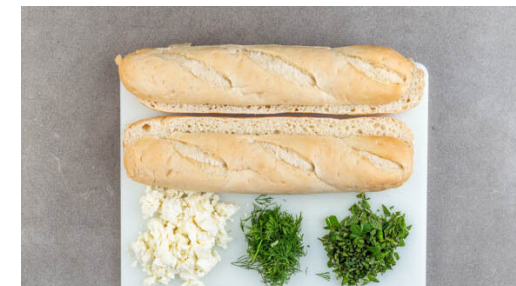
2. Gemüse schneiden

Die **weißen Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die Enden der **grünen Bohnen** abschneiden, dann die **Bohnen** quer halbieren.



5. Eintopf ansetzen

Den **Knoblauch** und den **Lauch** in einem großen Topf mit 4EL Olivenöl und der **italienischen Gewürzmischung** bei mittlerer Hitze 2-4Min. anbraten. 600-800ml Wasser angießen, das **Brühwürz** einrühren und die **weißen** und die **grünen Bohnen** zugeben. Zum Kochen bringen und abgedeckt ca. 5Min. köcheln lassen. Die **Zucchini** zugeben und den **Eintopf** ca. 5Min. weiterköcheln.



3. Garnitur vorbereiten

Die **Baguettebrötchen** längs halbieren. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden.



6. Eintopf fertigstellen

Den **Eintopf** ohne Deckel weitere 2-3Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist. Vom Herd nehmen, 2EL Essig einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** mit dem **Eintopf** anrichten, nach Geschmack mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und mit dem **Feta** und den **Kräutern** garniert servieren. Die **Brötchen** ggf. in Scheiben schneiden und dazu reichen.