



Hähnchenschenkel mit Cranberrysauce

dazu bunte Bete und Kartoffel-Karotten-Stampf



30-40min



2 Personen

Ihren Namen verdankt die Cranberry dem majestätischen Kranich: Der große Vogel bevorzugt eine saisonal angepasste Ernährung und findet im Herbst Getreide und Beeren besonders lecker, darunter eben auch besagte Cranberry. Die ist proppenvoll mit Vitamin C - vor allem aber ist sie äußerst schmackhaft und passt in einer Sauce hervorragend zu cremigem Gemüestampf und unseren oreganomatischen Hähnchenschenkeln! Beerentastic!

Was du von uns bekommst

- 1 Rote Bete
- 1 gelbe Bete
- 10g frischer Oregano & Thymian
- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen getrocknete Cranberrys
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 1-2TL Weizenmehl 1
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Sparschäl器
- Messbecher
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb & Kartoffelstampfer

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 960kcal, Fett 49.6g, Kohlenhydrate 81.7g, Eiweiß 44.3g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Rote** (am besten mit Handschuhen und Schürze verarbeiten!) und die **gelbe Bete** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Oreganoblättchen** von den Stängeln zupfen, grob schneiden und mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 1EL Honig oder Zucker, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer zu einem **Würzöl** verrühren.



4. Gemüse kochen

Die **Kartoffeln** und die **Karotten** in das kochende Wasser geben und in 12-15Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei ca. **1 Tasse Kochwasser** auffangen. Die **Kartoffeln** und die **Karotten** zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



2. Fleisch und Bete backen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, auf der Hautseite einschneiden und mit dem **Würzöl** einreiben. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im Ofen ca. 10Min. backen. Die **Bete** mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, mit aufs Blech geben und das **Fleisch** mit der **Bete** weitere 15-20Min. garen, ggf. mit Alufolie abdecken.



5. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** mit 1EL Olivenöl und den **Thymianzweigen** in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 3-4Min. anschwitzen. Die **Cranberrys** mit der **Brühe** glatt pürieren. Die **Thymianzweige** aus der Pfanne nehmen, 1-2TL Mehl unter die **Zwiebeln** rühren und ca. 1Min. mitbraten. Das **Cranberrypüree** zufügen und die **Sauce** 2-3Min. einköcheln lassen.



3. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** und die **Karotten** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und grob würfeln. Die **Karotte** in dünne Scheiben schneiden, ggf. vorher schälen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Die **Cranberrys** in einem hohen Gefäß mit dem **Brühgewürz** und 300ml heißem Wasser verrühren und quellen lassen.



6. Püree stampfen

Die **Sauce** mit 1/2-1EL Essig und 1 kräftigen Prise Pfeffer abschmecken. Die **Kartoffeln** und die **Karotten** mit **Kochwasser nach Belieben** zu einem cremigen **Püree** stampfen, ggf. nach Geschmack etwas Butter unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** und die **Bete** mit dem **Kartoffel-Karotten-Stampf** anrichten und mit der **Sauce** beträufelt servieren.