



Hähnchenschenkel mit Cranberrysauce

dazu bunte Bete und Kartoffel-Karotten-Stampf



30-40min



3-4 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 Gemüsestampf und unseren oreganomatischen Hähnchenschenkeln! Beerenstark!

- 2 Rote Beten
- 2 gelbe Beten
- 10g frischer Oregano & Thymian
- 2 Packungen Hähnchenschenkel
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen getrocknete Cranberrys
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz

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

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb & Kartoffelstampfer

Energie 858kcal, Fett 42.0g,
Kohlenhydrate 74.4g, Eiweiß 43.8g



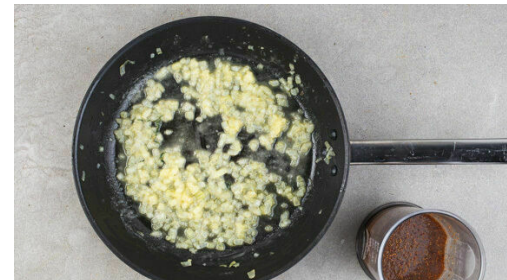
Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Roten** (am besten mit Handschuhen und Schürze verarbeiten!) und die **gelben Beten** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Oreganoblättchen** von den Stängeln zupfen, grob schneiden und mit 3EL Olivenöl, 3EL Essig, 2EL Honig oder Zucker, 1/2TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer zu einem **Würzöl** verrühren.



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.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, auf der Hautseite einschneiden und mit dem **Würzöl** einreiben. Auf 1-2 mit Backpapier ausgelegten Blechen 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.



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.



In einem großen Topf ausreichend
 gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** und
 die **Karotten** zum Kochen bringen. Die
Kartoffeln schälen und grob würfeln. Die
Karotten 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.



Die **Sauce** mit 1-2EL 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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(3342c215b2a8b663596a81468d5dc314_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e22d44aef1f9548ca8274cbfb388e9d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b011182daf5a0527ed818f91dc4cf8f7_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**