



Hähnchenschenkel mit Kürbisgemüse

Low Carb mit frischen Kräutern



30-40min



2 Portionen

Einfach köstlich - so könnte das Motto dieser Mahlzeit lauten. Unser Wintergemüse wird mit dem nach Rosmarin duftenden Hähnchen ganz ohne Tamtam zusammen im Ofen geröstet. So kannst du die Zeit, die du beim Abwasch von Pfannen und Töpfen sparst, mit genüsslichem Knabbern am Hähnchenschenkel verbringen. Raffiniert, oder?

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Stück Knollensellerie ¹
- 2 rote Zwiebeln
- 10g Petersilie & Rosmarin
- 2 Hähnchenschenkel
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sparschäler

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

Kochtipp

Um zu testen, ob das Fleisch durch ist, mit einem scharfen Messer in das Fleisch einstechen. Läuft klarer Fleischsaft heraus, ist das Fleisch gar.

Allergene

Enthält: **Sellerie** (1).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 700kcal, Fett 42.6g,
Kohlenhydrate 32.7g, Eiweiß 42.3g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **Sellerie** schälen und ebenfalls in ca. 2cm große Stücke schneiden.



2. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und jede Hälfte in dünne Spalten schneiden.



3. Fleisch vorbereiten

Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln streifen. Die **Hähnchenschenkel** trocken tupfen und die **Rosmarinnadeln** vorsichtig unter die Haut schieben, dann die **Hähnchenschenkel** rundum mit insgesamt 1EL Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen.



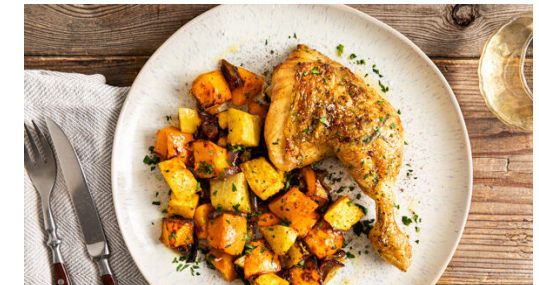
4. Gemüse und Fleisch backen

Den **Kürbis**, den **Sellerie** und die **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** vermengen. Die **Hähnchenschenkel** auf das **Gemüse** legen. Im Ofen 25-30Min. backen, bis das **Fleisch** und das **Gemüse** gar sind.



5. Petersilie hacken

Inzwischen die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



6. Anrichten und servieren

Die **Hähnchenschenkel** und das gebackene **Gemüse** auf Tellern anrichten, mit der **Petersilie** garnieren und servieren.