MARLEY SPOON

Hähnchenschenkel mit Cranberrysauce

dazu bunte Bete und Kartoffel-Karotten-Stampf

30-40min 4 Portionen

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. Sie ist äußerst schmackhaft und verfeinert hervorragend die köstliche Sauce zum cremigen Gemüsestampf und den oreganomatischen Hähnchenschenkeln! Beerenstark!

Was du von uns bekommst

- 2 Rote Beten
- 2 gelbe Beten
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 4 Hähnchenschenkel
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 25g getrocknete Cranberrys
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 5g Thymian

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 856kcal, Fett 44.4g, Kohlenhydrate 68.1g, Eiweiß 42.3g

1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Beten** schälen und in dünne Scheiben schneiden, dabei am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. **1TL getrockneten Oregano** mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 1EL Honig oder Zucker, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer zu einem **Würzöl** verrühren.

2. Fleisch und Bete backen

Das **Fleisch** trocken tupfen, auf der Hautseite einschneiden und mit dem **Würzöl** einreiben. Auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen im Ofen ca. 10Min. backen. Die **Bete** mit 2EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, mit aufs Blech geben und mit dem **Fleisch** weitere 15–20Min. garen, ggf. mit Alufolie abdecken. Die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.

3. Gemüse schneiden

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

4. Gemüse kochen

Die **Kartoffeln** und die **Karotten** in das kochende Wasser geben und in 12–15Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Kartoffeln** und die **Karotten** zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.

5. Sauce zubereiten

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

6. Püree stampfen

Die **Sauce** mit 1TL Essig und 1 kräftigen Prise Pfeffer abschmecken. Die **Kartoffeln** und die **Karotten** zu einem cremigen **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf **Kochwasser** hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Butter abschmecken. Das **Fleisch** und die **Bete** mit dem **Kartoffel-Karotten-Stampf** anrichten und mit der **Sauce** beträufelt servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**