



## Gebackenes Hähnchen

mit Karotten, Rosenkohl und Kichererbsen



30-40min



2 Portionen

Heute darf mal wieder der Ofen die meiste Arbeit leisten! Unsere kräftig-aromatischen Hähnchenschenkel kommen fix und fertig ohne Knochen bei dir an, werden einfach nur lecker gewürzt und dann einer Wärmekur unterzogen. Mit auf dem Blech: eine bunte Runde runder bzw. rund gemachter Gemüsesorten. Und nachdem alle gemütlich vor sich hin geschmurgelt haben, treffen sie auf ein cremiges Sößchen mit frischem Schnittlauch. Voilà!

## Was du von uns bekommst

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 2 Karotten
- 200g Rosenkohl
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 3 Hähnchenschenkelfilets
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Schnittlauch
- 1 Becher Joghurt <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

### Kochtipp

Wir verwenden hier saftiges Hähnchenschenkelfleisch. Es ist dunkler und etwas fettreicher als Brustfilet – das Fett schmilzt beim Garen und sorgt für zarten, aromatischen Geschmack.

### Allergene

Enthält: **Milch** (1), **Senf** (2).

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 909kcal, Fett 56.7g, Kohlenhydrate 51.8g, Eiweiß 42.5g



### 1. Kichererbsen abtropfen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Rosenkohl** halbieren.



### 3. Gemüse verfeinern

Die **Karotten**, den **Rosenkohl** und die **Kichererbsen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



### 4. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit 1EL Olivenöl, der **restlichen Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz einreiben.



### 5. Fleisch und Gemüse rösten

Das **Fleisch** und den **ungeschälten Knoblauch** zum **Gemüse** auf das Blech geben und alles im Ofen ca. 25Min. rösten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist. Das **Gemüse** und das **Fleisch** nach der Hälfte der Zeit wenden.



### 6. Sauce zubereiten

Den **Schnittlauch** grob schneiden. Den gebackenen **Knoblauch** aus der Haut drücken (Vorsicht, heiß!). Die **Crème fraîche** mit dem **Schnittlauch**, dem **Knoblauch**, 1EL Senf und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer grob pürieren. Das **Fleisch** auf dem **Gemüse** anrichten und mit der **Sauce** beträufelt servieren.