



Hähnchenschenkel mit Panko und Käse

dazu Blumenkohlpüree und Spinatsalat

40-50min 3-4 Personen

Es geht doch nichts über ein saftiges Stück Fleisch mit einem cremigen Püree dazu. Und weil wir grundsätzlich zustimmen, aber hier nicht irgendwo sind, wird unser Hähnchen fruchtig-würzig mariniert und mit Käse-Panko gebacken, und das Püree bereiten wir aus Blumenkohl. Das ist aber noch nicht alles, dazu gibt es Spinatsalat mit einem höchst aromatischen Dressing, wir sagen nur: geröstete Mandeln, Oliven, Zitrone. Noch Fragen?

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen Hähnchenschenkel
- 2 Blumenkohle
- 3 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 2 Päckchen Panko-Paniermehl ¹
- 1 Packung grüne Oliven
- 2 Päckchen blanchierte Mandeln ¹⁵
- 200g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Auflaufformen
- großer Topf
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 825kcal, Fett 62.2g, Kohlenhydrate 18.6g, Eiweiß 50.0g



1. Hähnchenschenkel backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben und mit 4EL Olivenöl, dem **Knoblauch** und 1/2TL Salz verrühren. Die **Hähnchenschenkel** trocken tupfen, dreimal bis auf die Knochen einschneiden, mit dem **Würzöl** einreiben und in einer Auflaufform 15Min. backen. Das **Würzöl-Schälchen** nicht auswischen.



4. Dressing zubereiten

Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Oliven** grob hacken und mit **2EL Zitronensaft**, **2EL Olivenöl** und je 1 Prise Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



2. Blumenkohl kochen

In einem großen Topf ca. 2L gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Blumenkohl** in Stücke schneiden, in das kochende Wasser geben und ca. 15min. köcheln lassen, bis der **Blumenkohl** weich ist. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann den **Blumenkohl** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.



3. Kruste backen

Den **Käse** fein reiben. Die **1/2 des Käses** in dem **Würzöl-Schälchen** mit dem **Panko-Paniermehl**, dem **Zitronenabrieb** und 2EL Olivenöl vermengen und anschließend mit leichtem Druck auf den **Hähnchenschenkeln** verteilen. Noch weitere 20-25Min. im Ofen backen.



6. Blumenkohl stampfen

Die **Blumenkohl** zu einem **Püree** stampfen, dann den **restlichen Käse** untermengen und das **Püree** ggf. mit etwas **Kochwasser** glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die **Mandeln** grob hacken und mit dem **Dressing** unter den **Spinat** mengen. Die **Hähnchenschenkel** mit dem **Püree**, dem **Salat** und den **Zitronenspalten** servieren.