MARLEY SPOON



Gebackenes Hähnchen

mit Karotten, Rosenkohl und Kichererbsen

30-40min 4 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

- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 3 Karotten
- 400g Rosenkohl
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 3 Knoblauchzehen
- 10g Schnittlauch
- 2 Becher Crème fraîche [1]

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Senf [2]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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).

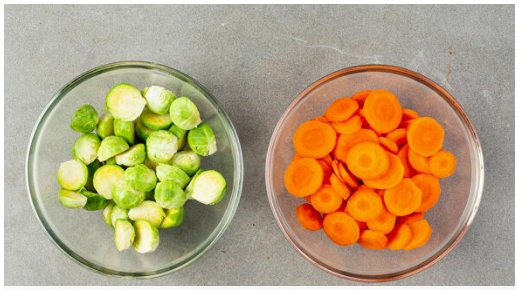
Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 852kcal, Fett 52.5g, Kohlenhydrate 48.5g, Eiweiß 41.7g



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 zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und das **Gemüse** auf jedem Blech mit 1EL Olivenöl, jeweils der **½ der Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



4. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 2EL Olivenöl, der **restlichen Gewürzmischung** und ½TL 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, je nach verwendeter Ofenart ggf. die Position der Bleche tauschen.



6. Sauce zubereiten

Den **Schnittlauch** grob schneiden. Den gebackenen **Knoblauch** aus der Haut drücken (Vorsicht, heiß!). Die **Crème fraîche** mit dem **Schnittlauch**, dem **Knoblauch**, 1½EL 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.

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**