



Hähnchenkeule mit Knobibaguette

und Tomaten-Gurken-Salat mit Oliven



30-40min



2 Personen

Oliven sind gesunde Kraftpakete: Sie enthalten viele Antioxidantien und sind gut fürs Herz. Egal ob 1 oder 1.000 Sorten - die Olive ist und bleibt eine beliebte Zutat in den Küchen der Welt. Und so findest du sie auch in unserem kräftig-mediterranen Salat, der dir deine Hähnchenkeulen aufpeppt. Dazu gibt es leckeres Knoblauchbaguette. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 1 Päckchen Fleisch-Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 20g frischer Zitronenthymian & Petersilie
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Baguettebrötchen ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 834kcal, Fett 54.8g, Kohlenhydrate 45.9g, Eiweiß 44.5g



1. Hähnchen würzen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Hähnchenschenkel** trocken tupfen, dann mit der **Gewürzmischung** und 2EL Olivenöl einreiben.



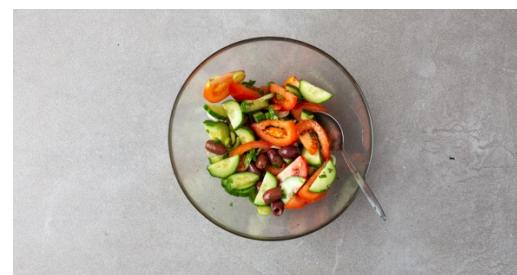
2. Hähnchen backen

Die **Hähnchenschenkel** in eine Auflaufform geben und 25-30Min. im Ofen goldbraun und knusprig backen, bis die Haut leicht Blasen wirft und das **Fleisch** durchgegart ist.



4. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** in 1-2cm breite Spalten schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



5. Salat mischen

Die **Tomaten**, die **Gurken**, die **Lauchzwiebeln** und die **Oliven** mit je 1EL Olivenöl und Essig vermengen. Den **Salat** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und die **Petersilie** unterheben.



3. Knoblauchöl zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen und fein hacken. Den **Knoblauch** und den **Thymian** mit 2EL Olivenöl verrühren und beiseitestellen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



6. Baguette backen

Das **Baguettebrötchen** aufschneiden und jede Hälfte einmal quer halbieren. Die Schnittflächen mit etwas **Knoblauchöl** beträufeln und die **Brötchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 3-4Min. im Ofen leicht knusprig rösten. Die **Hähnchenschenkel** mit dem **Tomaten-Gurken-Salat** anrichten, mit dem **restlichen Knoblauchöl** beträufeln und mit dem **Knobibaguette** servieren.