



Hähnchenschenkel mit geröstetem Brot

und Karotten-Zucchini-Gemüse



40-50min



2 Personen

Außen knusprig, innen saftig – das sind unsere köstlichen Hähnchenschenkel, die vor ihrer Wärmebehandlung im Ofen in einer aromatischen Gewürzmischung aus Oregano, Thymian und Rosmarin entspannen. Ein raffinierter Salat aus Karotten, Zucchini und geröstetem Brot mit Knoblauch bringt willkommene Abwechslung auf den Tisch. Dazu gibt es einen erfrischenden Joghurt dip mit Petersilie. Mhmm!

- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie
- 1 Becher Joghurt ⁷

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 1097kcal, Fett 59.5g,
Kohlenhydrate 88.0g, Eiweiß 54.0g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **1/2 der Gewürzmischung** mit 2EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Würzöl** ca. 30Sek. in das **Fleisch** einmassieren.



Das **Gemüse** und das **Fleisch** im Ofen 25-30Min. backen, bis es gar und weich ist und die **Brötchenwürfel** knusprig sind. Die **Zitrone** halbieren und in den letzten 5-10Min. der Garzeit auf dem Backblech mitbacken.



Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, dann mit der **Zucchini** längs vierteln und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Brötchen** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden und ein wenig für die Garnitur beiseitelegen. Die **restliche Petersilie** mit dem **Joghurt** und 2EL Mayonnaise verrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Gemüse** und die **Brötchenwürfel** mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und im unteren Teil des Ofens platzieren. Das **Fleisch** auf ein Backrost legen und in den oberen Teil des Ofens schieben, damit der austretende **Bratensaft** auf das **Gemüse** tropfen kann.



Das **Fleisch** und das **Gemüse** mit den **Brötchenwürfeln** auf Teller verteilen, mit dem **Dip** anrichten und die **Zitrone** mit der Hand über dem **Gemüse** auspressen.
Vorsicht: Die **Zitrone** ist heiß! Mit der **übrigen Petersilie** garnieren und servieren.