

Gebackene Hähnchenschenkel

an Kürbisgemüse



Hauptgericht

Zutaten für 4 Personen*

Menge	Zutat
800 g	Kürbis (Hokkaido)
500 g	Kartoffeln
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl für das Gemüse
3 Zweige	Rosmarin
4 Zweige	Thymian
etwas	Salz, jodiert
etwas	Pfeffer, schwarz
etwas	Paprika, scharf
1 EL	Olivenöl für die Auflaufform
2 EL	Olivenöl für die Würzölmischung
600 g	Hähnchenschenkel

* 500 g pro Person

So wird's gemacht ...

Den Kürbis waschen, zerteilen und die Kerne entfernen. Die Kartoffeln waschen und schälen. Kürbis und Kartoffeln in gleich große, mundgerechte Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Alles zusammen in einer Schüssel mit Öl, Rosmarin- und Thymianzweigen, Salz und Pfeffer mischen.

Eine große Auflaufform mit Öl auspinseln und die Gemüsemischung darin verteilen. Den Backofen auf 200°C vorheizen (Ober-/Unterhitze), dann die Auflaufform hineinstellen und 15 Minuten backen.

Öl mit Paprika, Salz und Pfeffer verrühren. Die Hähnchenschenkel waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit der Würzölmischung großzügig einpinseln. Nach der 15-minütigen Vorbakzeit die Hähnchenschenkel auf die Kürbis-Kartoffel-Masse legen, zunächst mit der Unterseite nach oben. Nach 30 Minuten werden sie gewendet. Wenn die Hähnchenschenkel eine schöne braune Farbe haben und kross sind, ist das Gericht fertig.

Tip: Die Schale des Hokkaido wird beim Garen weich. Wenn Sie eine andere Kürbissorte verwenden möchten, müssen Sie die Schale vorab entfernen.

Nährwerte pro Portion

Energie	566 kcal
Fett	35,3 g
Kohlenhydrate	29,8 g
Eiweiß	32,1 g

Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.

* ohne Backzeit