



Hähnchen-Schenkel an Karotten-Püree zu karamelisierten Zwiebeln



 Dauer
50 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Thymian, frisch	20 g
Hähnchenschenkel	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zwiebeln, gelb	8 St.
Butter	3 EL
Rohrzucker	2 EL
Karotten	8 St.
Öl	1 EL
Tomatenmark	2 EL
Rotwein, trocken	50 ml
Gemüsebrühe	500 ml
Senf	1 TL

Zubereitung

Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. Hähnchen waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

In einer Schüssel Zitrone mit Knoblauch und Thymian vermengen und Hähnchenschenkel darin marinieren.

Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne Butter schmelzen, Zwiebeln zugeben und mit Zucker bestreuen. Ca. 3 Min. anbraten. Hähnchenschenkel in die Pfanne geben und ca. 2 Min. mitbraten. Mit Marinade ablöschen. Alles in eine Auflaufform geben und im Ofen ca. 30 Min. garen.

Karotten waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Tomatenmark ca. 2 Min. braten. Mit Rotwein ablöschen, Gemüsebrühe zugießen und Karotten darin bei mittlerer Stufe ca. 20 Min. garen.

Karotten mithilfe des Deckels abgießen und im Topf fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Hähnchen aus dem Ofen nehmen und mit Karottenpüree und Zwiebeln servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	660 kcal		
Kohlenhydrate	45 g	Ballaststoffe	10 g
Eiweiß	29 g	Fette	40 g