

Hähnchen-Schenkel an Karotten-Püree zu karamellisierten Zwiebeln



Zeit gesamt
50min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|--------|
| Zitronen | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Thymian, frisch | 20 g |
| Hähnchenunterkeulen | 800 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Zwiebeln, gelb | 8 St. |
| Butter | 3 EL |
| Brauner Zucker | 2 EL |
| Karotten | 8 St. |
| Öl | 1 EL |
| Tomatenmark | 2 EL |
| Rotwein, trocken | 50 ml |
| Gemüsebrühe | 500 ml |
| Senf | 1 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, große Auflaufform, Küchenpapier, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. 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.
2. In einer Schüssel Zitrone mit Knoblauch und Thymian vermengen und Hähnchen-Schenkel darin marinieren.
3. 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.
4. 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.
5. 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 | 667 kcal |
| Kohlenhydrate | 58 g |
| Eiweiß | 43 g |
| Ballaststoffe | 12 g |
| Fette | 30 g |