Hähnchen-Schenkel mit geschmorter Paprika und Parmesan-Kartoffel-Püree

Zeit gesamt 40min

Zubereitungszeit 40min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenschenkel	800 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Rosenpaprika	
Zucker	
Olivenöl	3 EL
Zwiebeln, rot	2 St.
Paprika, gelb	1 St.
Paprika, rot	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Rosmarin, frisch	10 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Thymian, frisch	5 g
Milch	200 ml
Butter	2 EL
Parmesan, gerieben	40 g

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Auflaufform, Sieb, Kartoffelstampfer, Küchenpapier

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in einer Schüssel kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprika, Zucker und 2 EL Olivenöl einreiben. Hähnchenschenkel zum Marinieren beiseitestellen.

2. Zwiebeln schälen, vierteln und die einzelnen Schichten voneinander trennen. Paprikas waschen, Strunk und Kerne entfernen und grob in ca. 4–5 cm große Stücke schneiden. Knoblauch schälen, halbieren und die Hälften mit dem Handballen fest andrücken. Rosmarin waschen und trocken schütteln.

3. In einer Auflaufform Paprika, Zwiebel, 1 Knoblauchhälfte, Rosmarin, Salz, Pfeffer, Zucker und 2 EL Olivenöl vermengen. Die Hähnchen-Schenkel auf das Gemüse setzen und beides im Ofen im oberen Drittel ca. 25 Min. goldbraun backen.

4. Inzwischen Kartoffeln waschen, schälen und grob in ca. 2 cm große Stücke würfeln. Kartoffelwürfel mit der zweiten Knoblauchhälfte in einem Topf mit Salzwasser knapp bedecken, zugedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. weich garen.

5. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und sehr fein hacken.

6. Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben und den Knoblauch entfernen. Milch und Butter zugeben und zu einem cremigen Kartoffelpüree verarbeiten (mit Kartoffelstampfer oder Gabel). Parmesan und Thymian unter das Püree mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt warm halten.

7. Auflaufform aus dem Ofen nehmen, Rosmarin und Knoblauch entfernen. Hähnchenschenkel, geschmortes Gemüse und Parmesan-Kartoffel-Püree auf Tellern anrichten und mit der ausgetretenen Flüssigkeit aus der Auflaufform beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	866 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	47 g