Hähnchenschenkel mit Gemüse aus dem Backofen

Zeit gesamt 50min

Zubereitungszeit 10min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenschenkel	1 kg
Hähnchenwürzsalz	
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Zucchini	2 St.
Paprika, rot	2 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Rosmarin, frisch	5 g
Thymian, frisch	5 g
Olivenöl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Chili, gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

große Auflaufform, Küchenpapier

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Hähnchenschenkel waschen, trocken tupfen und an einigen Stellen mit einem Messer tief einschneiden. Mit Hähnchenwürzsalz einreiben und zum Durchziehen beiseitestellen.

2. Kartoffeln waschen, je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Zucchini und Paprika waschen. Von der Paprika Strunk und Kerne entfernen. Zucchini und Paprika in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und achteln. Knoblauch schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und grob hacken.

3. In einer Auflaufform oder geeigneten Ofenform sämtliches Gemüse und Kräuter mit 3 EL Olivenöl gründlich vermischen und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Hähnchenschenkel darauf platzieren und alles im Ofen ca. 40–45 goldbraun backen.

4. Die Hähnchenschenkel samt Gemüse aus dem Backofen nehmen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Falls die Hähnchen zu dunkel werden, bevor sie gar sind, kannst du sie mit Alufolie abdecken.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	906 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	51 g