



Honig-Hähnchen-Schenkel mit Schupfnudeln aus dem Ofen an Apfel-Paprika-Gemüse

Zeit gesamt
 30minZubereitungszeit
 30minSchwierigkeit
 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schupfnudeln	1 kg
Öl	4 EL
Salz	
Hähnchenunterkeulen	800 g
Honig	1 EL
Paprika, edelsüß	
Thymian, frisch	5 g
Äpfel, rot	1 St.
Paprika, rot	3 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Zucker	
Wasser	3 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Ofenrost

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Schupfnudeln in einer Schüssel mit 1 EL Öl und Salz vermengen und auf einem Backblech verteilen. Schüssel nicht säubern.
2. Hähnchen-Schenkel abwaschen, trocken tupfen und in der Schüssel gut mit Honig und Paprikapulver vermengen. Ofenrost leicht einfetten und das Hähnchen darauf verteilen.
3. Ofenrost mit den Hähnchenschenkel auf das Backblech stellen und beides auf mittlerer Schiene ca. 25–30 Min. goldgelb backen. Thymian waschen und trocken schütteln.
4. Apfel und Paprika waschen, längs vierteln und entkernen. Anschließend quer in ca. 0,5 cm feine Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und längs in ca. 0,5 cm feine Streifen schneiden.
5. In einem Topf 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln und Zucker darin ca. 2 Min. glasig anbraten. Paprika und Thymian hinzufügen und weitere ca. 5 Min. braten. Apfel untermischen, Wasser hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 8 Min. garen. Thymianzweige anschließend entfernen.
6. Schupfnudeln und Honig-Hähnchenschenkel vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Apfel-Paprika-Gemüse dazu anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du die Thymianzweige mit einem Bindfaden zusammenbindest, kannst du sie später einfacher wieder aus dem Gemüse entfernen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	970 kcal
Kohlenhydrate	120 g
Eiweiß	52 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	29 g