



Mediterranes Zitronen-Hähnchen aus dem Ofen

Zeit gesamt
1h 10min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bio Zitronen	2 St.
Schalotten	4 St.
Knoblauchzehen	4 St.
Paprika, edelsüß	1 EL
Olivenöl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Rosmarin, frisch	10 g
Hähnchenschenkel	4 St.
Paprika, rot	2 St.
kleine Kartoffeln, vorw. festk.	400 g
Kalamata Oliven ohne Kern	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Auflaufform

1. Zitronen waschen. 1 Zitrone halbieren, auspressen und Saft in eine große Schüssel geben. Andere Zitrone in Scheiben schneiden und beiseite legen. Schalotten und Knoblauchzehen halbieren, schälen und mit Paprika, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Rosmarinzweigen in den Zitronensaft geben. Hähnchenschenkel in zwei Teile schneiden, in die Schüssel geben, gut vermengen und ca. 30 Min. marinieren.
2. Ofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Kartoffeln waschen und halbieren. Paprika und Kartoffeln in die Marinade geben, alles gut vermengen und dann in einer großen Auflaufform verteilen, aber nicht stapeln. Im Ofen ca. 35 Min. goldbraun backen. Die Oliven für die letzten ca. 5 Min. der Garzeit dazugeben.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein frischer Schmand-Dip. Hierfür pürierst du einfach Schmand, Avocado, frischen Thymian, Basilikum und schmeckst mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ab!

Wenn du mit einer Fleischgabel in die Hühnerkeulen stichst, sollte der austretende Saft klar und nicht mehr rosa sein. Dann ist das Fleisch durchgegart.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	743 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	52 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	43 g