

Hähnchenschenkel mit Gemüse aus dem Ofen



Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Hähnchenschenkel

- ½ Bio-Zitrone
- 4 Hähnchenschenkel
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Paprikapulver, edelsüß
- Salz

Für das Ofengemüse

- 2 rote Zwiebeln
- 600 g Kartoffeln, festkochend

- 2 Knoblauchzehen
- 4 Strauchtomaten
- 2 gelbe Paprika
- 2 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 2 Zweige Rosmarin
- 5 Zweige Thymian
- 50 g Olivenöl

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 107 kcal
- 9 g Eiweiß
- 6 g Fett
- 4 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 30 Minuten, zzgl. 45 Minuten Backzeit

Zubereitung

1. Für die Hähnchenschenkel Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Hähnchenschenkel am Gelenk halbieren und mit Olivenöl, Salz, Paprikapulver sowie Zitronenabrieb marinieren.
2. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Für das Gemüse Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden und in Wasser legen. Knoblauch schälen und andrücken. Zwiebeln schälen und ebenfalls in Spalten schneiden.
4. Tomaten vierteln, Strunk entfernen und entkernen. Paprika und Zucchini waschen, entkernen und grob schneiden.
5. Kartoffeln abseihen und mit restlichem Gemüse sowie Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian und Olivenöl vermengen. Alles auf dem Backblech verteilen.
6. Hähnchenschenkel auf das Gemüse setzen und im heißen Ofen ca. 45 Minuten garen.



REISER RÄT

Anstelle von mediterranem Gemüse können Sie auch Wirsing in Kombination mit Kartoffeln zum Huhn reichen.

