

# Buntes Zitronenhähnchen aus dem Ofen



## Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Hähnchenschenkel

- 2 Zitronen
- 4 Hähnchenschenkel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Agavendicksaft
- 4 Stiele Thymian
- Salz
- 1 rote Zwiebel
- 4 Nektarinen

Außerdem

- 100 g Pistazien
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Aceto Balsamico
- 1 EL Agavendicksaft
- Salz und Pfeffer
- 200 g Rucola

## Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 175 kcal
- 12 g Eiweiß
- 12 g Fett
- 6 g Kohlenhydrate

**Zeitaufwand: 15 Minuten zzgl. 45 Minuten Backzeit**

## Zubereitung

1. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Für die Hähnchenschenkel Zitronen heiß waschen und Schale abreiben. Hähnchenschenkel mit Olivenöl, Agavendicksaft, Thymian, Salz und Zitronenabrieb marinieren.
3. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Nektarinen waschen, entkernen und ebenfalls in Spalten schneiden. Beides in eine Auflaufform geben und Hähnchenschenkel mit der Hautseite nach oben darauflegen. Im heißen Ofen ca. 40 Minuten backen.
4. Pistazien in einer Pfanne ohne Öl rösten. Vom Herd nehmen, auskühlen lassen und grob hacken.
5. Olivenöl mit Balsamico und Agavendicksaft verrühren. Mit Salz sowie Pfeffer würzen und Dressing mit Rucola vermengen.
6. Zum Anrichten Rucola auf Teller geben. Hähnchenschenkel mit Nektarinen und Zwiebeln darauf anrichten und mit Pistazien bestreuen.



## REISER RÄT

Als Sättigungsbeilage passt ein lauwarmes Quinoa Salat dazu. Hierfür Quinoa nach Packungsanleitung garen und mit Olivenöl, Zitronensaft sowie gehackten Kräutern vermengen.

