

HÄHNCHENKEULEN MIT MEDITERRANEM OFENGEMÜSE



ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DAS HÄNCHEN

- 4 Hähnchenkeulen
- 3 Knoblauchzehen
- 80 g weiche Butter
- 2 Prisen Salz

FÜR DAS GEMÜSE

- 1 Fenchelknolle
- 1 Zucchini
- 2 rote Paprika
- 3 Knoblauchzehen
- 200 g Kirschtomaten
- 4 Zweige Rosmarin
- 10 Zweige Thymian
- 4 EL Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 190 kcal
- 9 g Eiweiß
- 16,5 g Fett
- 3 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 60 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Den Fenchel waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Zucchini waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen. Das Olivenöl mit Knoblauch mischen, das Gemüse hinzugeben und marinieren. Rosmarin und Thymianzweige waschen, trocken schütteln drauf verteilen.
2. Die Hähnchenkeulen kalt abspülen und trocken tupfen. Die zwei Knoblauchzehen schälen, auspressen und mit der weichen Butter mischen. Die Knoblauchbutter gleichmäßig auf den Hähnchenkeulen verteilen, dabei die Haut leicht mit den Fingern lösen und die Butter auch darunter verteilen.
3. Die Hähnchenkeulen auf das Gemüsebett legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten garen. Während der Garzeit das Gemüse eventuell einmal wenden.



REISER RÄT

Wer die Hähnchenhaut gerne sehr knusprig mag, gibt eine Prise Zucker zur Knoblauchbutter.

