



Hähnchenschenkel mit Ofengemüse



Rezeptinfo

Zutaten für 4-6 Personen

Zubereitungszeit: 15 Min + 45 Min. Garzeit

pro Portion: 2272 kJ, 543 kcal, 29,1 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 31,3 g Fett, 174 mg Cholesterin, 3,7 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

Zubereitung

Wir marinieren unsere Hähnchenschenkel mit einer leckeren Marinade aus Knoblauch, Paprika, Sojasaße, Salz, Pfeffer und Öl und garen das Ganze so lange im Ofen, bis es außen schön knusprig und innen trotzdem noch saftig ist - so wie die perfekten Hähnchenschenkel eben schmecken müssen! Dazu gibt es dann noch unser super leckeres Ofengemüse, welches einfach mega gut dazu passt. So einfach geht's:

Step 1:

Zuerst den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Step 2:

Dann aus einer zerdrückten Knoblauchzehe, dem Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Sojasaucen und 3 EL Öl eine Marinade zusammen rühren und die Hähnchenschenkel damit einreiben. Auf einem Backofenrost mit der Hautseite nach oben verteilen.

Step 3:

Die Kartoffeln gut waschen und in grobe Würfel schneiden. Die Nadeln vom Rosmarin zupfen. Die Schalotten schälen und vierteln. Die Karotten ebenfalls grob schneiden.

Step 4:

Nun das Gemüse mit dem restlichen Öl, Salz, Pfeffer, den Rosmarinnadeln und dem restlichen Knoblauch (zerdrückt) auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen.

Step 5:

Jetzt das Blech zusammen mit den Schenkeln (das Rost direkt über dem Blech) in den Backofen geben und im heißen Ofen ca. 45 Minuten rösten. Das Gemüse zwischendurch einmal wenden und das Hähnchen kurz vor Schluss nochmals mit etwas Salz bestreuen und ggf. nochmals übergrillen.

Zutaten:

Menge:

1/2 TL	Paprikapulver
8	Hähnchenschenkel
3	Karotten
2 EL	Sojasaucen
4	Rosmarinzweige
5 EL	Öl
	Salz
800 g	Kartoffeln
2	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
5	Knoblauchzehen
	Schalotten