



Gegrillte Hähnchenkeule

mit Oliven-Salat und Knobi-Baguette



30-40Min.



3-4 Personen

Oliven sind gesunde Kraftpakete! Sie enthalten viele Antioxidantien und sind gut fürs Herz. Egal ob 1 oder 1.000 Sorten - die Olive ist und bleibt eine beliebte Zutat in den Küchen der Welt! So wie in diesem kräftig-mediterranen Salat, der dir deine Hähnchenkeulen aufpeppt. Dazu gibt es selbst gemachtes Knoblauchbaguette.

Was du von uns bekommst

- 1 Gurke
- 3 Knoblauchzehen
- 20g frischer Zitronenthymian & Petersilie
- 100g schwarze Oliven
- 25ml Sherryessig ¹²
- 1 Packung Baguettebrötchen ¹
- 5g BBQ-Gewürz
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 1 Packung Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 755.0kcal, Fett 38.7g, Eiweiß 38.6g, Kohlenhydrate 58.8g



1. Hähnchen würzen

Den Backofen auf 220°C Umluft oder 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Hähnchenschenkel** z. B. mit Küchenpapier trocken tupfen, dann mit dem **BBQ-Gewürz** und 2EL Olivenöl einreiben.



2. Hähnchen backen

Die **Hähnchenschenkel** in eine Auflaufform geben und ca. 25-30Min. im Ofen goldbraun und knusprig backen, bis die Haut leicht Blasen wirft und das Fleisch durchgegart ist.



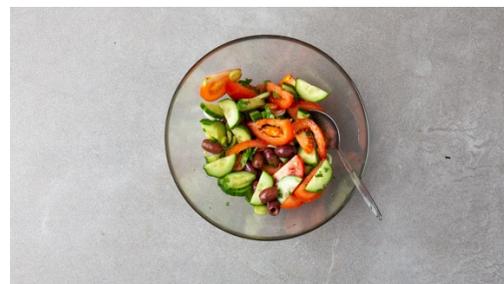
3. Knoblauchöl mischen

Währenddessen für das **Knoblauchöl** den **Knoblauch** schälen und die **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen, dann beides fein hacken und mit 2-3EL Olivenöl verrühren und beiseitestellen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



4. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** in ca. 1-2cm breite Spalten schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** putzen und in feine Ringe schneiden. Die **Oliven** gut abtropfen lassen.



5. Salat mischen

Die **Tomaten, Gurken, Lauchzwiebeln** und **Oliven** in einer Schüssel mit je 1-2EL Olivenöl und **Sherryessig** würzen. Den **Salat** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und die **gehackte Petersilie** unterheben.



6. Baguette backen

Die **Baguettebrötchen** aufschneiden, die Schnittflächen mit dem **Knoblauchöl** bepinseln und die Brötchen für ca. 3-4Min. im Ofen leicht knusprig werden lassen. Mit dem **restlichen Öl** das fertige **Hähnchen** einpinseln und mit dem **Olivensalat** servieren.