

MARLEY SPOON



Provenzalische Hähnchenkeulen

mit Bohnen-Tomaten-Gemüse



40-50Min.



2 Personen

Aromatische Düfte von Thymian und Rosmarin durchziehen deine Wohnung, wenn du die saftigen Hähnchenschenkel auf einer mediterran gewürzten Gemüsemischung aus Kartoffeln, Tomaten und weißen Bohnen garst. Für die Zubereitung musst du nicht viel Geschirr schmutzig machen, und während alles im Ofen ist, kannst du dich schon mal deinem entspannten Feierabend hingeben.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 10g frischer Thymian & Rosmarin
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Packung Kirschtomaten
- 250g festkochende Kartoffeln

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- Sieb
- Sparschäler
- Zitronenpresse

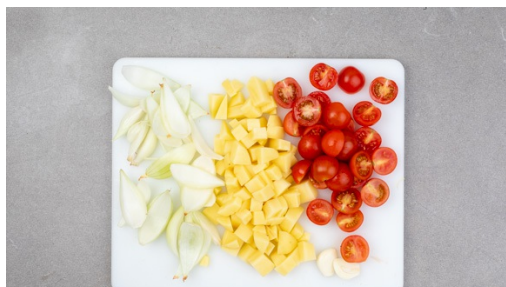
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

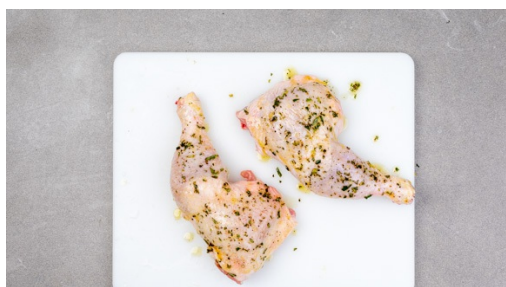
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 674.0kcal, Fett 28.6g, Eiweiß 47.6g, Kohlenhydrate 49.7g



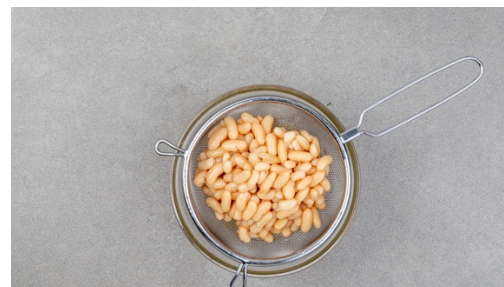
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, sechsteln und die einzelnen Schichten voneinander trennen. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Kartoffeln** schälen und in 1-2 cm große Würfel schneiden.



4. Hähnchen vorbereiten

Die **Hähnchenschenkel** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Die **1/2 der gehackten Kräuter** mit 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und das **Fleisch** mit dem **Kräuteröl** einreiben.



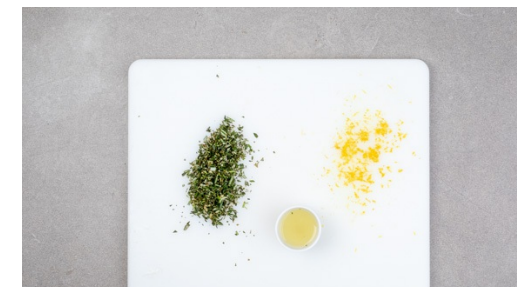
2. Bohnen vorbereiten

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Gemüse würzen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Tomaten**, die **Kartoffeln** und die **Bohnen** vermengen und mit den **restlichen Kräutern**, 1-2EL Olivenöl, **Zitronenabrieb** nach Geschmack, Salz und Pfeffer würzen. Das **Gemüse** in eine Auflaufform geben und die **Hähnchenschenkel** mit der Hautseite nach unten darauflegen.



3. Kräuter hacken

Die **Thymianblättchen** und die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



6. Hähnchen garen

Das **Hähnchen** und das **Gemüse** ca. 30-40Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist, dabei die **Hähnchenkeulen** nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Das **Hähnchen** nach Geschmack mit **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer würzen und mit dem **Gemüse** angerichtet servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**