

Rezept

Gemüse-Hähnchen vom Blech

Ein Rezept von Gemüse-Hähnchen vom Blech, am 09.06.2026

Zutaten

4 Hähnchenkeulen (à ca. 250 g)	Meersalz
Pfeffer	150 g Schalotten
3 Knoblauchzehen	500 g kleine Bio-Kartoffeln (z.B. Drillinge)
300 g Möhren	3 mittelgroße Stangen Lauch
1/2 Bund Thymian	6 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft	300 ml Gemüsefond (aus dem Glas oder Instant-Brühe)
1 Bund Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Hähnchenkeulen im Gelenk teilen, waschen, abtrocknen und rundum mit Salz und Pfeffer einreiben.
2. Schalotten schälen, größere halbieren. Knoblauch schälen, in dünne Scheibchen schneiden. Kartoffeln waschen, trocken reiben, längs halbieren. Möhren schälen, längs halbieren und schräg in 2-3 cm breite Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne schräg in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.
3. Thymian abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Kartoffeln, Schalotten, Knoblauch, Möhren und Lauch in der Kräutermarinade wenden, gut durchmischen. Gemüse und Hähnchenteile in der Fettpfanne des Ofens verteilen. Fond dazugießen. Alles im heißen Ofen (Mitte) 45 Min. braten.
4. Inzwischen Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und grob hacken. Vor dem Servieren obendrauf streuen.