Rezept

Hähnchenschenkel mit Kartoffeln und Paprika vom Blech

Ein Rezept von Hähnchenschenkel mit Kartoffeln und Paprika vom Blech, am 12.10.2024

Zutaten

- **4** Hähnchenschenkel (à ca. 150 g)
- **3 EL** Olivenöl (extraavergine)
- **1,5 TL** Salz
- **½ TL** getr. Thymian
- **3** Paprika (am rot, gelb und orange)
- **3** Knoblauchzehen
- **2 TL** edelsüßes Paprikapulver
- **200 g** saure Sahne
- **1 kg** festkochende Kartoffeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal, 29 g F, 25 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° (Umluft) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Die Hähnchenschenkel abbrausen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehen schälen, in eine Schüssel durchpressen und mit 1 EL Öl, Paprikapulver und ½ TL Salz mischen. Die Hähnchenkeulen darin wenden und ca. 10 Min. marinieren.

2. Inzwischen für den Dip saure Sahne mit Thymian und ½ TL Salz in einer Schüssel verrühren. Die Kartoffeln waschen, abtrocknen und in Schnitze schneiden. In einer Schüssel mit dem restlichen Öl mischen und auf dem ersten Blech verteilen. Die Schenkel auf das zweite Blech setzen.

3. Beide Bleche in den Ofen schieben. Erst die Kartoffelspalten im Ofen (oben) und die Hähnchen im Ofen (unten) ca. 20 Min. garen. Währenddessen die Paprika waschen, vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Paprika in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

4. Dann die Bleche im Ofen tauschen, die Paprika auf dem Blech neben den Hähnchenschenkeln verteilen und im Ofen (oben), die Kartoffeln im Ofen (unten) noch 5-10 Min. garen.

5. Beide Bleche aus dem Ofen nehmen, die Kartoffelspalten mit dem übrigen Salz würzen und mit Hähnchenschenkeln und Paprikagemüse servieren. Den Dip dazu reichen.