

## Rezept

# Herbsthähnchen

Ein Rezept von Herbsthähnchen, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> küchenfertiges Hähnchen (Bio; ca. 1,6 kg)	Salz
Pfeffer	<b>500 g</b> Rote Beten
<b>500 g</b> Pastinaken	<b>3</b> Zwiebeln (ca. 300 g)
<b>5 EL</b> Olivenöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**  
Ca. 760 kcal, 47 g F, 59 g EW, 25 g KH

## Zubereitung

1. Das Hähnchen in zehn Teile zerlegen, abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Roten Beten putzen, schälen und je nach Größe vierteln oder in Spalten schneiden. Die Pastinaken putzen, schälen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.
2. Das Gemüse auf dem tiefen Backblech verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 3 EL Öl unterrühren. Die Hähnchenteile hinzufügen und mit dem übrigen Öl (2 EL) bestreichen. Im Ofen (Mitte) ca. 50 Min. backen, zwischendurch wenden. Kurz vor Ende der Backzeit den Ofengrill dazuschalten und die Haut knusprig grillen.