

Rezept

Huhn mit Kürbis vom Blech

Ein Rezept von Huhn mit Kürbis vom Blech, am 21.06.2026

Zutaten

850 g Hokkaido-Kürbis	2 Stangen Lauch
2 Bio-Orangen	1 Bund Thymian
1 ½ TL körniger Senf	Chiliflocken
5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
75 g Butter	4 Hähnchenkeulen (à ca. 350 g, vom Metzger im Gelenk teilen lassen)
¾ TL edelsüßes Paprikapulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro**
Portion Ca. 835 kcal, 53 g F, 55 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Kürbis waschen, vierteln und putzen. Mit Schale 5-6 cm groß würfeln, in eine Schüssel geben. Lauch waschen, putzen, in ca. 1 cm breite Ringe schneiden, dazugeben. 1 Orange heiß waschen, trocken tupfen, mit Schale quer halbieren und vier dünne Scheiben aus der Mitte schneiden, diese vierteln. Aus dem Rest und aus der zweiten Orange den Saft auspressen.
2. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und die Hälfte davon grob hacken. 120 ml Orangensaft abmessen und mit Senf, Chiliflocken, Thymian und Öl mischen. Salzen, pfeffern und mit den Orangenstücken unter Kürbis und Lauch mengen. Abgedeckt ca. 1 Std. marinieren lassen.
3. Inzwischen den übrigen Thymian fein hacken und mithilfe einer Gabel mit 50 g Butter vermengen. Die Hähnchenkeulen trocken tupfen, mit einem Finger zwischen Haut und Fleisch fahren und die Thymian-Butter unter der Haut verteilen. Die übrige Butter schmelzen und das Paprikapulver mit einem Backpinsel unterrühren. Die Keulen ringsum mit der Paprika-Butter bepinseln, salzen und pfeffern.
4. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Keulen mit der Haut-seite nach oben auf ein tiefes Blech (Fettpfanne) legen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. garen. Herausnehmen, Temperatur auf 180° reduzieren und die Keulen vom Blech nehmen. Den Kürbis samt Marinade auf dem Blech verteilen. Die Keulen darauflegen und alles 30-40 Min. garen, dabei das Gemüse ein- bis zweimal durchrühren.