Rezept

Mediterrane Hähnchen-Schenkel vom Blech

Ein Rezept von Mediterrane Hähnchen-Schenkel vom Blech, am 28.04.2024

Zutaten

- **4** TK-Hähnchenschenkel mit Rückenteil (ca. 1,2 kg)
- **2** rote Zwiebeln
- Salz
- **2 Zweige** Rosmarin
- **2-3** frische Lorbeerblätter (ersatzweise getrocknete)
- **1** mittelgroße Aubergine
- **400 g** kleine Zucchini
- **je 1** rote und gelbe Paprikaschoten (ersatzweise 250 g bunte TK-Paprikastreifen)
- Pfeffer
- **1/2 Bund** Thymian
- **8 EL** Olivenöl
- **2 EL** Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die gefrorenen Hähnchenschenkel in die Fettpfanne des Ofens legen und im heißen Ofen (Mitte; Umluft 200°) 30 Min. braten.

2. Inzwischen Aubergine und Zucchini putzen, waschen und nach Belieben längs halbieren oder vierteln und jeweils in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen und in 1,5 cm breite Streifen teilen. Gemüse in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Rosmarin, Thymian und Lorbeer waschen und trocken schütteln. Das Olivenöl mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einem Schälchen verquirlen.

4. Nach 30 Min. Bratzeit die Hähnchenschenkel vom Blech nehmen. Das Gemüse in der Fettpfanne des Ofens verteilen. Rosmarin, Thymian und Lorbeer zwischen das Gemüse stecken. Die vorgebratenen Hähnchenteile auf das Gemüse legen, mit dem Zitronen-Öl beträufeln und im heißen Ofen weitere 40 Min. braten.

5. Geflügel samt Gemüse aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Dazu passt Ciabatta oder Focacciabrot.