

## Rezept

# Schnelles mediterranes Gemüse mit Hähnchenflügeln

Ein Rezept von Schnelles mediterranes Gemüse mit Hähnchenflügeln, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> kleine festkochende neue Kartoffeln	<b>1</b> kleine Aubergine (ca. 200 g)
<b>2</b> Stangen Staudensellerie	<b>1</b> rote Paprikaschote
<b>2 Zweige</b> Rosmarin	<b>1</b> Bio-Zitrone
<b>4 EL</b> Olivenöl	<b>1 EL</b> flüssiger Honig
<b>3</b> Knoblauchzehen	Salz
Pfeffer	<b>6</b> Hähnchenflügel

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

## Zubereitung

1. Den Ofen auf 250° (Umluft 220°) vorheizen. Die Kartoffeln waschen, in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, aufkochen und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt sanft kochen lassen.
2. Inzwischen die Aubergine waschen, längs halbieren und quer in dicke Scheiben schneiden. Den Staudensellerie waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln.
3. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale abreiben, den Saft auspressen und beides mit dem Öl und dem Honig verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Marinade mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
4. Die Kartoffeln abgießen. Kartoffeln, Auberginenscheiben, Staudensellerie und Paprika in einer Schüssel mit der Marinade mischen und mit dem Rosmarin auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Die Hähnchenflügel waschen und trocken tupfen, salzen und auf das Gemüse legen. Die Ofentemperatur auf 220° herunterschalten und alles im heißen Backofen (Mitte, Umluft 200°) ca. 30 Min. backen, bis die Hähnchenflügel knusprig sind. Dazu passt Aioli, Zaziki oder Kräuterquark.