

Hähnchenschenkel auf Kartoffel-Tomaten- Bohngemüse

Zutaten:

6 Hähnchenschenkel
400 g grüne Stangenbohnen
1 kg kleine vorwiegend
festkochende Kartoffeln oder
Drillinge
100 g Coctailtomaten
2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Bohnenkraut
2 EL Honig
2 EL dunkler Balsamico
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Eine Marinade aus Honig, Balsamico, Knoblauch, Bohnenkraut etwas Salz und Pfeffer herstellen. Diese mit einem Silikonpinsel auf den Hähnchenschenkeln verstreichen. Die Marinade sollte wenigstens eine halbe Stunde, wenn möglich, besser noch über Nacht einziehen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin für fünf Minuten abkochen. Während dessen die Bohnen putzen. Die Kartoffeln aus dem Wasser nehmen. Das Kochwasser nicht weggießen, sondern die Bohnen darin für eine Minute blanchieren. Anschließend direkt in Eiswasser abschrecken. Die Zwiebeln schälen und achteln. Die Tomaten halbieren, dann mit den Kartoffeln und Bohnen in den großen flachen Bäker oder den großen Ofenzauberer geben. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und vermengen sowie ein bisschen Bohnenkraut dazugeben. Die Hähnchenstücke auf dem Gemüse verteilen. Dabei darauf achten, dass die Hautseite nach oben zeigt. So wird diese richtig knusprig.

Den Ofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und den Bäker in den Ofen geben. Das Ganze braucht ca. 45 Minuten bis alles gar und knusprig braun ist. Bitte Sichtkontakt.

Verwendete Produkte: Flacher Bäker-groß

Sevi

bäckt und köchelt

Severine Schmid
Weidenstraße 8
74182 Obersulm
Tel.: 0176/99267100

pampered|chef

SELBSTSTÄNDIGE DIREKTORIN