

Hähnchenschenkel vom Blech

für 4 Personen

Zutaten:

4	Hähnchenschenkel
500g	Kartoffeln
½	Hokkaido Kürbis (ca. 500g)
2	rote Zwiebeln
5 EL	Sonnenblumenöl
2 TL	Curry
2	rote Paprika
1 TL	Paprikagewürz
	Salz & Pfeffer



Zubereitung:

1. Hähnchenschenkel waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer, 2 EL Öl und Paprikagewürz würzen.
2. Kürbis waschen, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
3. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Spalten schneiden.
4. Paprika waschen, entkernen und in grobe Würfel schneiden.
5. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.
6. Das Gemüse in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, restlichem Öl und Curry würzen und auf ein Backblech geben. Die Hähnchenschenkel zwischen dem Gemüse legen und 45 Minuten bei 160 °C Umluft garen.

Hinweis: Dieses Rezept ist unter anderem glutenfrei, laktosefrei und noch einiges mehr. Es ist super schnell zubereitet und in der Zwischenzeit kann man gelassen andere Dinge im Alltag organisieren.

Guten Appetit