

Hähnchenschenkel mit Ofenspargel, Kartoffeln und Mojo verde

Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Hähnchenoberkeulen
- 8 Hähnchenunterkeulen
- 100 ml Olivenöl
- 1 Zitrone
- 2 TL Paprika edelsüß
- 500 g Spargel
- 800 g Kartoffeln
- 20 g Meersalz
- 1 grüne Paprika
- 1 Chilischote
- 2 Knoblauchzehen (frisch)
- 1 Scheibe Toast
- 20 g Petersilie
- 15 g Koriander
- 3 EL Weißweinessig
- 1 TL Kreuzkümmel
- 20 g Mandeln (gemahlen)



Nährwerte:

Pro Portion ca. 886 kcal, 52 g Fett, 43 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 75 Minuten (davon circa 60 Minuten Garzeit im Ofen)

Hähnchenschenkel mit Ofenspargel, Kartoffeln und Mojo verde

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenober- und -unterschenkel auf einem Blech mit Backpapier verteilen und mit einer Marinade aus 20 ml Öl, Zitronensaft und Paprikapulver bestreichen. Im Ofen für circa 20 Minuten bei 180 Grad garen.
2. Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden, mit 20 ml Öl beträufeln und mit den Hähnchenober- und -unterschenkeln zusammen für weitere 25 bis 30 Minuten im Ofen garen.
3. Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser und 20 g Meersalz zubereiten ...



Hähnchenschenkel mit Ofenspargel, Kartoffeln und Mojo verde

4. ... und anschließend offen bei kleiner Hitze ausdampfen lassen.



5. Für die kanarische Mojo Verde Sauce Paprika und Chili entkernen und kleinschneiden, Knoblauch schälen und hacken. Alles mit Toast, Petersilie, Koriander, Essig, Kreuzkümmel, Chili, Mandeln und 60 ml Öl pürieren.



6. Abschließend Hähnchenschenkel und Spargel auf einem Teller anrichten, nach Belieben Kartoffeln sowie Mojo Verde dazunehmen und genießen. Tan rico (= so lecker)!



Hähnchenschenkel mit Ofenspargel, Kartoffeln und Mojo verde



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**