

Hähnchenunterschenkel mit Paprika, Möhren und Tomaten

Zutaten

(für 4 Personen):

1.2 kg Hähnchenunterschenkel (aus deutscher Erzeugung)
3 Spitzpaprikas
150 g Tomaten
2 Möhren
1 Gemüsezwiebel
6 EL Olivenöl
1 TL Paprikagewürz (edelsüß)
Rosmarin
Thymian
4 Knoblauchzehen
50 g Oliven



Nährwerte:

Pro Portion ca. 729 kcal, 47 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten

Hähnchenunterschenkel mit Paprika, Möhren und Tomaten

Zubereitung:

1. Als erstes die Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Die Tomaten ebenfalls waschen und halbieren. Dann die Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden und anschließend auch die Zwiebel schälen und klein schneiden. Jetzt alles zusammen in eine Auflaufform geben und mit 4 EL Öl mischen.
2. Danach 2 EL Öl mit dem Paprikapulver mischen, die Hähnchenunterschenkel damit rundum bestreichen und in die Auflaufform auf das Gemüse legen.
3. Dann Thymian und Rosmarin darüber geben, die Knoblauchzehen schälen, klein hacken und ebenfalls in die Auflaufform geben. Anschließend alles in den Ofen schieben und dort für circa 45 bis 55 Minuten bei 200 Grad garen.



Hähnchenunterschenkel mit Paprika, Möhren und Tomaten

4. Nach Ende der Garzeit die Auflaufform aus dem Ofen holen, Oliven über die Hähnchenunterschenkel geben, eine großzügige Portion auf dem Teller anrichten und genießen!



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