

Ofen-Hähnchenoberkeulen mit Kartoffeln, Erbsen und Möhren

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenoberkeulen
2 TL Paprika edelsüß
4 EL Olivenöl
800 g Kartoffeln
500 g Möhren
150 g Erbsen (TK)
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
4 EL Tomatenmark
Salz und Pfeffer
500 ml Gemüsebrühe
1 TL italienische Kräuter
2 Lauchzwiebeln



Nährwerte:

Pro Portion ca. 878 kcal, 39 g Fett, 56 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 120 Minuten (davon 90 Minuten Garzeit im Ofen)

Ofen-Hähnchenoberkeulen mit Kartoffeln, Erbsen und Möhren

Zubereitung:

1. Zuerst das Paprikagewürz mit 2 EL Öl mischen und die Hähnchenoberkeulen rundherum mit der Marinade einpinseln.
2. Dann die Kartoffeln und die Möhren schälen, kleinschneiden und in eine Auflaufform geben. Erbsen kurz mit warmem Wasser abspülen und dazugeben.
3. Für die Tomatensauce zuerst Zwiebeln und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und in 2 EL Öl circa 3 bis 5 Minuten anschwitzen.

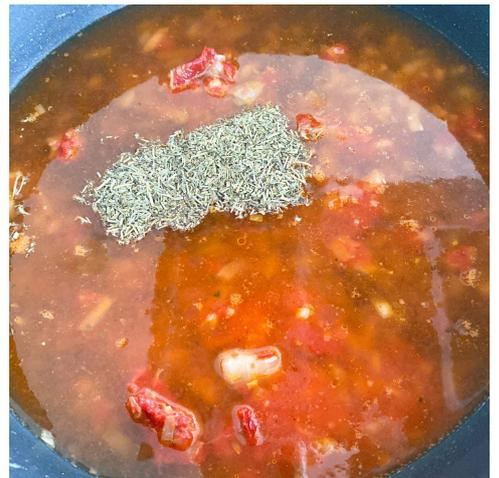


Ofen-Hähnchenoberkeulen mit Kartoffeln, Erbsen und Möhren

4. Dann das Tomatenmark 1 bis 2 Minuten mit anrösten.



5. Anschließend mit Brühe und italienischen Kräutern aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Als nächstes die Tomatensauce über das Gemüse geben.



7. Dann die Hähnchenoberkeulen darauflegen und alles zusammen circa 90

Ofen-Hähnchenoberkeulen mit Kartoffeln, Erbsen und Möhren

Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.



8. Zum Schluss nur noch alles mit Lauchzwiebelringen toppen und genießen!



Ofen-Hähnchenoberkeulen mit Kartoffeln, Erbsen und Möhren



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