

Ofen-Hähnchenoberkeulen mit Süßkartoffeln und Lauch

Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Hähnchenoberkeulen
- 800 g Süßkartoffeln
- 3 Stangen Lauch
- 8 EL Öl
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Knoblauchgewürz
- Salz und Pfeffer
- 2 TL Paprika edelsüß
- 500 g Tomaten
- 2 Zitronen



Nährwerte:

Pro Portion ca. 781 kcal, 39 g Fett, 57 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten



Ofen-Hähnchenoberkeulen mit Süßkartoffeln und Lauch

Zubereitung:

1. Zuerst die Süßkartoffeln waschen und kleinschneiden. Dann 2,5 Stangen Lauch putzen und in Scheiben schneiden. Beides mit 4 EL Öl, Rosmarin, Knoblauchgewürz und etwas Salz und Pfeffer mischen.



2. Alles auf ein Backblech geben.
2 EL Öl und Paprikagewürz mischen,...



3. ...Hähnchenoberkeulen rundherum damit bestreichen,...





Ofen-Hähnchenoberkeulen mit Süßkartoffeln und Lauch

4. ...Hähnchenoberkeulen auf das Gemüse legen...



5. ...und bei 180 Grad circa 20 Minuten garen.



6. Jetzt die Tomaten dazugeben und alles zusammen weitere 20 bis 25 Minuten in den Ofen schieben.



7. Zum Schluss 2 EL Öl mit ½ Stange Lauch und Zitronensaft erwärmen.

Ofen-Hähnchenoberkeulen mit Süßkartoffeln und Lauch



8. Hähnchenoberkeulen mit Süßkartoffeln und Lauch anrichten, mit dem Lauchöl beträufeln und genießen.



Ofen-Hähnchenoberkeulen mit Süßkartoffeln und Lauch



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