

# Hähnchenkeule mit Petersilien-Chimichurri und argentinischem Ofengemüse

High Protein | Viel Gemüse | 40 – 50 Minuten • 1057 kcal • Tag 3 kochen

5



Tomate



rote Chilischote



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Zitrone, gewachst



Zucchini



Ofenkartoffel



Hähnchenkeule in Kräutermarinade



rote Zwiebel



rote Paprika



Knoblauchzehe



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Olivenöl\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab. Wasche die Keulen vor der Zubereitung daher gründlich ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,  
2 kleine Schüsseln und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	2	3	4
rote Chilischote <b>MA   ES</b>	1	2	2
Petersilie	20 g	30 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Zitrone, gewachst <b>ZA   ES   AR</b>	1	2	2
Zucchini <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Ofenkartoffel <b>DE   ES   NL   BE   FR   EG   MA   MT   IL   PT   CY</b>	2	3	4
Hähnchenkeule in Kräutermarinade	500 g	750 g	1000 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	2	3	4
rote Paprika <b>NL   ES</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Öl*, Olivenöl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 920 g)
Brennwert	484 kJ/116 kcal	4422 kJ/1057 kcal
Fett	7,57 g	69,25 g
- davon ges. Fettsäuren	1,21 g	11,09 g
Kohlenhydrate	5,40 g	49,38 g
- davon Zucker	2,10 g	19,22 g
Eiweiß	5,86 g	53,60 g
Salz	0,272 g	2,487 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



## Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Kartoffeln** je nach Größe vierteln oder halbieren.

**Rote Zwiebeln** abziehen und in 2 cm dicke Streifen schneiden.

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 2 cm dicke Streifen schneiden.



## Chimichurri vorbereiten

**Chili** halbieren, entkernen und **Chilihälften** (**Achtung: scharf!**) in sehr dünne Streifen schneiden.

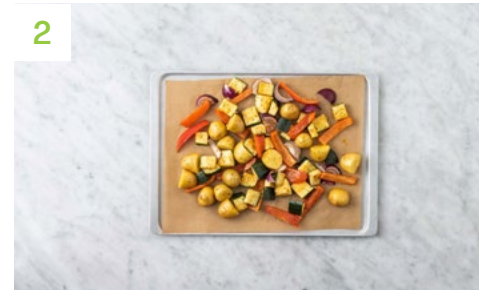
**Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

**Knoblauch** abziehen.

**Zitrone** heiß abwaschen, Schale der **Zitrone** fein abreiben, **Zitrone** halbieren und eine Hälfte entsaften. Andere **Zitronenhälfte** in Spalten schneiden.

## Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



## Gemüse backen

Enden der **Zucchini** abschneiden und in 2 cm große Würfel schneiden.

**Kartoffeln**, **rote Zwiebeln**, **Paprika** und **Zucchini** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit **Gewürzmischung „Hello Fiesta“**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



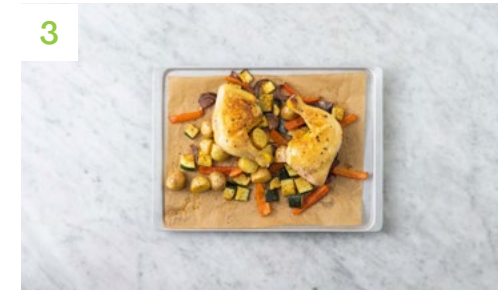
## Chimichurri verrühren

**Chilistreifen** (nach Geschmack) und gehackte **Petersilie** in eine kleine Schüssel geben.

**Knoblauch** dazupressen und mit 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Zitronensaft**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenabrieb** und 6 EL [9 EL | 12 EL] **Olivenöl\*** vermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Tomatenwürfel** mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Chimichurri**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen.



## Keulen braten

**Hähnchenkeulen** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** einreiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei hoher Hitze erwärmen.

**Hähnchenkeulen** zuerst mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und 4 – 5 Min. je Seite goldbraun braten.

Anschließend **Hähnchenkeulen** zu dem **Gemüse** auf das Backblech geben und zusammen 25 – 30 Min. im Ofen backen, bis die **Keulen** innen nicht mehr rosa sind und das **Gemüse** weich ist.



## Anrichten

**Tipp:** Wenn Du Dein Hähnchen gerne knusprig magst, stelle den Ofen am Ende der Garzeit auf Grillfunktion um und grille die Keulen ca. 5 Min.

**Ofengemüse** auf Teller verteilen und **Tomatensalsa** daraufgeben.

**Hähnchenkeulen** dazu anrichten, mit **Chimichurri** toppen und mit **Zitronenspalten** genießen.

## Guten Appetit!