

# Hähnchenschenkel mit Kartoffeln und Gemüse aus dem Backofen

## Zutaten | 2-3 Portionen

3	Hähnchenschenkel
6	große Kartoffeln, festkochend
2	Paprika
1	Zucchini
1	Möhre
1	Zwiebel
2 Zweige	Rosmarin
Marinade Hähnchenschenkel:	
4 EL	Rapsöl
2 EL	Paprika, edelsüß
1 TL	Salz
	Pfeffer
Marinade Kartoffeln & Gemüse	
2 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
	Salz, Pfeffer
	Thymian, getrocknet

Zubereitungszeit: 15 Min., Garzeit 35-40 Min.:

## Zubereitung:

- Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.
- Hähnchenschenkel waschen und trocken tupfen.
- Für die Marinade Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren und die Hähnchenschenkel damit einpinseln. Die übrig gebliebene Marinade für später beiseite stellen.
- Hähnchenschenkel auf ein Backblech legen.
- Kartoffeln schälen, waschen und vierteln.

- Das Kerngehäuse der Paprika entfernen und die Paprikaschoten in grobe Stücke schneiden.
- Möhre schälen und in Scheiben schneiden.
- Zucchini ebenfalls in Scheiben schneiden.
- Das Gemüse und die Kartoffeln in eine große Schüssel geben. Olivenöl, Thymian, Salz, Pfeffer dazugeben und die 2 Knoblauchzehen dazupressen. Alles gut verrühren.
- Gemüse und Kartoffeln um die Hähnchenschenkel verteilen.
- Backblech in den Backofen schieben und insgesamt 20 Minuten backen.
- Nach den 20 Minuten die Hähnchenschenkel erneut mit der Marinade einpinseln und weitere 10 Minuten backen.
- Nach der Backzeit den Backofen auf die Grillfunktion (großer Grill) umstellen und weitere 5-10 Minuten knusprig backen.

## Tipp:

Dazu passt ein Kräuterquark.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
101 kcal	5,9 g	6,7 g	5,6 g	12,7 mg