

Sendungsdokument „Silvia kocht“

Fotocredit: Simeon Baker



Backofen-Hähnchen auf Gemüse und Kartoffeln

Köchin: Petra Frey

Zutaten

(4 Personen)

Für das Hähnchen

- 4 Hähnchenschenkel
- 2 Thymianzweige

Für das Gemüse und die Kartoffeln

- 8 Kartoffeln
- 4 Karotten
- 2 Paprika (rot und gelb)
- 1 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer

Für die Marinade

- 2 Knoblauchzehen
- 120 ml Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Kräuter der Provence (getrocknet)
- Meersalz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Für das Gemüse zuerst die Karotten schälen, der Länge nach halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die geschälten Zwiebeln, die Paprika und die Zucchini ebenfalls in kleine Würfel schneiden und alles in eine feuerfeste Form geben. Die beiden Knoblauchzehen schälen und im Ganzen dazugeben.
2. Für die Marinade das Olivenöl, etwas Meersalz und Pfeffer sowie die getrockneten Kräuter der Provence und das Paprikapulver in einer Schüssel miteinander vermengen. Zwei Knoblauchzehen hineinpresse und gut durchrühren.
3. Die Hähnchenschenkel direkt auf das Gemüse in die Form legen und alles mit der Marinade beträufeln. Die Thymianzweige darauflegen und anschließend die Form ins vorgeheizte Rohr geben und bei 200° C Ober-Unterhitze etwa 30 Minuten garen.
4. Zum Schluss die Form mit dem Gemüse, den Kartoffeln und dem Hähnchen aus dem Rohr nehmen, alles auf einem flachen Teller anrichten und servieren.