

MARLEY SPOON



Knusprige Hähnchenkeule an Paprikasauce

mit Kartoffeln und Babysalat mit Blüten



20-30min



2 personen

Heute präsentieren wir ein mediterranes Rezept der Extraklasse: Saftige Hähnchenkeulen werden mit leckeren Babykartoffeln, Oliven, Orangenscheiben und Thymian im Ofen gebacken. Eine harmonische Kombination, die von einer würzigen Paprikasauce mit Feta und Kürbiskernen begleitet und mit einem zarten Babysalat mit Blüten und Orangenstückchen vollendet wird. Hach!

Wat je van ons krijgt

- 2 tenen knoflook
- 1 rode ui
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 zakje krieltjes
- 1 zakje groene olijven
- 10g verse kruidenmix: platte peterselie & tijm
- 2 kippenbouten
- 1 paprika
- 25g pompoenpitten
- 100g feta ¹
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 100g mesclun met bloemen

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd ²
- 1¼g peper en zout
- 67½ml olijfolie
- 30ml balsamicoazijn ³

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- citruspers

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Melk (1), Mosterd (2), Zwaveldioxide en Sulfiten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1185kcal, vet 80.5g, koolhydraten 59.3g, eiwit 52.0g



1. Zutaten voorbereiten

Den Backofen op 240°C (220°C Umluft) voorheizen. Den **Knoflach** schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in Spalten schneiden. Die **Orange** halbieren und **eine Hälfte** in dünne Scheiben schneiden. Die **übrige Orangenhälfte** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** schälen und das **Fruchtfleisch** in kleine Würfel schneiden.



4. Paprika braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei starker Hitze unter gelegentlichem Wenden 5-6Min. anbraten, bis sie deutliche Röstpuren aufweisen. Aus der Pfanne nehmen und in einem hohen Püriergefäß ca. 5Min. abgedeckt beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



2. Kartoffeln vorbereiten

Die **Kartoffeln**, die **Oliven**, die **½ der Zwiebeln**, die **½ des Knoblauchs** und die **½ der Thymianzweige** in einer mittelgroßen Auflaufform mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und die **Orangenscheiben** darauf verteilen.



5. Sauce herstellen

Die **restlichen Zwiebeln** und den **restlichen Knoblauch** in derselben Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 3-4Min. glasig braten. Die **Kürbiskerne** zugeben und 2-3Min. mitbraten. Die **Zwiebelmischung**, den **Feta**, **1TL Brühgewürz**, 1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und ½EL Wasser zur **Paprika** geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Hähnchen & Gemüse rösten

Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem **Gemüse** platzieren, mit dem **restlichen Thymian** belegen und mit 1EL Olivenöl beträufeln. Im Ofen 35-40Min. rösten.



6. Salat zubereiten

Die **Petersilie** grob schneiden. Den **Orangensaft** mit 1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig, 1TL Senf und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und kurz vor dem Servieren mit dem **Salatmix**, der **Petersilie** und den **Orangenswürfeln** vermengen. Die **Paprikasauce** auf Teller verteilen und das **Gemüse** und das **Fleisch** darauf anrichten. Mit dem **Salat** servieren.

Je kunt je in je online account afmelden voor geprinte recepten in je box. Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kookhotline: **030 - 808 04 52**

Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl  **#marleyspooning**