Chicken Drumsticks mit gerösteten Radieschen

gelben Karotten, Ofendrillingen und Schnittlauchdip

29

Family | Wenig Vorbereitung | 35 – 45 Minuten • 3294 kJ/787 kcal • Tag 3 kochen

Hähnchenunterschenkel in Kräutermarinade

Kartoffeln (Drillinge)

gelbe Karotte

Radieschen

Magerquark

Schnittlauch

Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“

Sonnenblumenkerne

Zitrone, gewachst

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenunterschenkel in Kräutermarinade	500 g	750 g	1000 g
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1000 g
gelbe Karotte **DE**	2	3	4
Radieschen **DE**	200 g	300 g	400 g
Magerquark **7)**	100 g	200 g	200 g
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	2 g	4 g
Sonnenblumenkerne	20 g	30 g	40 g
Zitrone, gewachst **UY**| **RS** | **ES** | **AR** | **TR**	1	1	1
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. 810 g)
Brennwert	406 kJ/97 kcal	3294 kJ/787 kcal
Fett	4,13 g	33,50 g
– davon ges. Fettsäuren	0,76 g	6,14 g
Kohlenhydrate	6,84 g	55,50 g
– davon Zucker	1,93 g	15,66 g
Eiweiß	7,26 g	58,91 g
Salz	0,245 g	1,991 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: 7) Milch (einschließlich Laktose)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei

2022-W30

1

Gemüse schneiden

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

Gewaschene **Drillinge** schräg halbieren.

Radieschen halbieren.

Karotte schälen, quer dritteln und ca. 1 cm dicke Stifte schneiden.

2

Gemüse würzen

Kartoffeln auf die Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Auf die andere Hälfte **Karotten** und **Radieschen** geben und mit der **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Drumsticks mit etwas Abstand voneinander auf ein Backrost legen.

3

Ab in den Ofen

Gemüse und **Drumsticks** in den Ofen geben, dabei das Rost über dem Backblech einschieben, sodass das **Hähnchenfett** auf das Backblech tropfen kann.

Für ca. 25 Min. backen, bis das **Gemüse** und das **Hähnchen** gar sind.

4

Sonnenblumenkerne rösten

In den letzten 3 Min. der Backzeit die **Sonnenblumenkerne** separat mit auf das Backblech geben.

Nach Ablauf der Garzeit das **Gemüse** aus dem Ofen nehmen und den Ofen auf Grillfunktion stellen. Die **Drumsticks** wenden und weitere 3 – 5 Min. backen, damit die Haut schön knusprig wird.

Tipp: *Dabei am besten ein Backblech oder Auflaufform unter dem Rost behalten, damit das Hähnchenfett abtropfen kann.*

5

Kräuter-Quark zu bereiten

Kurz vor dem Anrichten **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Magerquark** mit **Schnittlauchröllchen** vermengen und mit dem **Saft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6

Anrichten

Drillinge und **Gemüse** auf Teller verteilen und mit **Sonnenblumenkernen** toppen.

Drumsticks dazu anrichten und zusammen mit dem **Kräuterquark** genießen.

Guten Appetit!

Radieschen

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergieß die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
http://www.hellofresh.de/freunde